

4 Tage Gesäß-Spezialisierung.

Wochenablauf und Übungen.

Fortgeschrittene mit Gesäßschwerpunkt · 02.10.2026

4	45-70	1-3
EINHEITEN / 7 TAGE	MINUTEN / EINHEIT*	RIR ALS STARTWERT

Deine Reihenfolge.

Mo A	Di B	Mi frei	Do C	Fr frei	Sa D	So frei
---------	---------	------------	---------	------------	---------	------------

EINHEIT	SCHWERPUNKT	ARBEITSSÄTZE
A · Gesäß	Hüftstreckung priorisieren.	11
B · Oberkörper	Brust, Rücken und Schultern erhalten.	15
C · Gemischter Unterkörper	Kniebeugebewegung und einbeinige Arbeit.	13
D · Hintere Kette und Oberkörper	Zweite Hüftstreckung sowie Brust und Rücken.	13

Trainiere die Einheiten in der angegebenen Reihenfolge. Die freien Tage dienen deiner Erholung. Notiere nach jedem Arbeitssatz Gewicht, Wiederholungen und Wiederholungsreserve.

*Zeit inklusive Aufwärmen als Planungsschätzung. Reihenfolge verschieben ist möglich. Halte die vorgesehenen freien Tage bei und hole ausgefallene Einheiten nicht durch zusätzliche schwere Tage nach. Wähle genau einen Plan.

So nutzt du den Plan.

Aufwärmen, Satzende und Pausen.

Aufwärmen

Bewege dich bei Bedarf 5-8 Minuten locker. Wärme anschließend die erste schwere Übung mit zwei bis vier leichteren Sätzen auf. Nähere dich der Arbeitslast, ohne dich vorher zu erschöpfen. Bei späteren Übungen reichen je nach Last und Übung ein bis zwei Vorbereitungssätze. Aufwärmätze zählen nicht zu den Arbeitssätzen.

Wiederholungsreserve: RIR

RIR bedeutet Wiederholungen im Tank. Bei 2 RIR hättest du noch etwa zwei saubere Wiederholungen geschafft. Beende den Satz früher, wenn du die vereinbarte Bewegung nicht halten kannst. Anfänger schätzen RIR oft ungenau; lerne die Einschätzung mit deiner Betreuung. Für Unterarmstütz gilt Haltungsreserve statt RIR.

3-4 RIR

Eingewöhnung oder Entlastung.

1-3 RIR

Startbereich für die meisten Aufbau-Sätze.

0 RIR

Keine weitere saubere Wiederholung. Hier keine Pflicht.

Bewegung und Pausen

Nutze eine kontrollierte, beschwerdefreie Bewegungsstrecke. Senke ohne Fallenlassen ab, hebe ohne Ausweichbewegung an. Eine feste Sekundenzahl oder pauschal verkürzte Bewegung ist nicht erforderlich. Pausen stehen bei jeder Übung. Verlängere sie, wenn Atmung oder Kraft den nächsten Satz begrenzen.

Gesäß.

Sätze, Wiederholungen und Pausen.

Hüftstreckung priorisieren.

Datum: _____ Dauer: _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH. / ZEIT	RIR	PAUSE
01 · Hip Thrust	3	8-12	1-3	2-3 Min.
02 · Rumänisches Kreuzheben	2	6-10	1-3	2-3 Min.
03 · Beinbeuger sitzend	2	10-15	1-3	90-120 Sek.
04 · Abduktoren-Maschine	2	12-20	1-3	90-120 Sek.
05 · Wadenheben stehend	2	10-15	1-3	90-120 Sek.

Im Satzprotokoll festhalten: Arbeitsgewicht und Wiederholungen je Satz. Bei einbeinigen Übungen gelten die Sätze je Seite. Die Satzanzahl verdoppelt sich in der Umfangsrechnung dadurch nicht.

Arbeitssätze ohne Aufwärmätze. Bei Körpergewicht und Zusatzlast dokumentiere beides getrennt. Unterstützung bei Klimmzügen ist kein gehobenes Zusatzgewicht.

Setup und Alternativen.

Ausführung und Übungswechsel.

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

01 Hip Thrust

Leg den oberen Rücken stabil auf, stell die Füße fest auf und positionier das Polster auf dem Becken. Streck die Hüfte nach oben und vorn und spann oben das Gesäß an. Stopp bei voller Hüftstreckung, ohne zusätzliche Höhe aus dem Hohlkreuz zu holen. Der Satz endet, wenn du die Streckung nur noch mit Überstrecken oder Schwung erreichst.

Alternative: Glute Bridge oder Hip-Thrust-Maschine.

02 Rumänisches Kreuzheben

Stell die Füße etwa hüftbreit, beug die Knie leicht und halte die Stange vor den Oberschenkeln. Schieb die Hüfte nach hinten, die Stange folgt dicht am Körper und der Kniewinkel ändert sich kaum. Geh so tief, bis die Hüfte nicht weiter nach hinten kann, ohne dass der Rücken rund wird oder die Knie stärker beugen. Dann schieb die Hüfte wieder nach vorn.

Alternative: Kurzhantel-RDL oder 45°-Hüftstreckung.

03 Beinbeuger sitzend

Richte das Knie an der Maschinenachse aus, fixier die Oberschenkel mit dem oberen Polster und leg das untere Polster oberhalb der Ferse an. Beug die Knie und führ die Fersen unter den Sitz, die Oberschenkel drücken ins Polster. Der Satz endet, wenn die Oberschenkel abheben oder du die normale Kniebeugung nicht mehr erreichst.

Alternative: Beinbeuger liegend.

04 Abduktoren-Maschine

Stell die Startposition mit engeren Beinen ein und halte Rücken und Po am Polster. Führ die Knie nach außen und drück über die Oberschenkel, nicht über die Füße. Dreh den Oberkörper nicht und arbeite ohne Schwung. Der Satz endet, wenn du den normalen Weg nur noch mit Oberkörper oder Schwung erreichst.

Alternative: Abduktion am Kabel.

05 Wadenheben stehend

Stell den Vorfuß so auf die Kante, dass die Ferse frei nach unten kann, und halte die Knie nahezu gestreckt. Senke die Ferse kontrolliert ab und halte unten etwa zwei Sekunden, statt aus der Dehnung zu federn. Drück dich über den Vorfuß bis in die obere Endposition. Der Satz endet, wenn du die obere Position nicht mehr erreichst.

Alternative: Wadenheben an der Beinpresse.

Eine Alternative ersetzt die Übung. Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

Oberkörper.

Sätze, Wiederholungen und Pausen.

Brust, Rücken und Schultern erhalten.

Datum: _____ Dauer: _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH. / ZEIT	RIR	PAUSE
01 · Brustpresse	3	8-12	1-3	2-3 Min.
02 · Latzug	3	8-12	1-3	2-3 Min.
03 · Rudern brustgestützt	3	8-12	1-3	2-3 Min.
04 · Seitheben am Kabel	2	12-20	1-3	90-120 Sek.
05 · Preacher Curl	2	10-15	1-3	90-120 Sek.
06 · Trizepsdrücken am Kabel	2	10-15	1-3	90-120 Sek.

Im Satzprotokoll festhalten: Arbeitsgewicht und Wiederholungen je Satz. Bei einbeinigen Übungen gelten die Sätze je Seite. Die Satzanzahl verdoppelt sich in der Umfangsrechnung dadurch nicht.

Arbeitssätze ohne Aufwärmätze. Bei Körpergewicht und Zusatzlast dokumentiere beides getrennt. Unterstützung bei Klimmzügen ist kein gehobenes Zusatzgewicht.

Setup und Alternativen.

Ausführung und Übungswechsel.

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

01 Brustpresse

Stell den Sitz so ein, dass die Griffe auf Höhe der mittleren Brust liegen, und halte Rücken und Po am Polster. Drück die Griffe nach vorn und führ dabei die Ellenbogen vor dem Körper zusammen. Vermeide Hohlkreuz, hochgezogene Schultern und einen kürzeren Weg. Der Satz endet, wenn du den Weg nur noch mit veränderter Rückenposition schaffst.

Alternative: Kurzhantel-Bankdrücken oder Bankdrücken an der Multipresse.

02 Latzug

Fixier die Oberschenkel fest unter dem Polster und lehn dich nur leicht zurück. Ziehe die Oberarme nach unten, ohne den Oberkörper ruckartig zurückzuwerfen. Der Satz endet, wenn du den Weg nur noch mit veränderter Oberkörperposition oder Schwung schaffst.

Alternative: Assistierter Klimmzug oder Latzug-Maschine.

03 Rudern brustgestützt

Halte den Brustkontakt. Lass die Schulterblätter nach vorn gleiten und ziehe die Ellbogen kontrolliert zurück. Der Satz endet, wenn du den vollen Bewegungsweg nicht mehr erreichst.

Alternative: Kabelrudern mit stabilem Oberkörper.

04 Seitheben am Kabel

Stell den Kabelzug tief ein und stell dich seitlich zum Turm, der arbeitende Arm ist vom Turm abgewandt. Halte schon unten Kabelspannung und führ den Ellenbogen seitlich nach außen und oben. Lehn dich nicht zur Seite, dreh den Oberkörper nicht und zieh die Schulter nicht hoch. Stopp dort, wo der Ellenbogen nur noch mit Ausweichen höher käme.

Alternative: Seitheben mit Kurzhanteln oder Maschine.

05 Preacher Curl

Stell Sitz und Polster so ein, dass dein Oberarm vollständig aufliegt und der Ellenbogen an der Maschinenachse liegt. Beug die Ellenbogen und beweg nur die Unterarme, Schulter und Oberkörper bleiben ruhig. Der Satz endet, wenn du den vollen Weg nur noch mit abhebendem Oberarm oder Hilfe aus dem Oberkörper schaffst.

Alternative: Bizepscurl am Kabel.

Eine Alternative ersetzt die Übung. Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

Setup und Alternativen.

Ausführung und Übungswechsel.

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

06 Trizepsdrücken am Kabel

Stell den Kabelzug hoch ein und halte die Oberarme seitlich am Oberkörper. Streck die Ellenbogen, die Unterarme bewegen sich nur um das Ellenbogengelenk. Oberarme und Schultern bleiben an derselben Stelle, der Oberkörper hilft nicht mit. Der Satz endet, wenn sich die Oberarmposition verändert oder du nicht mehr voll streckst.

Alternative: Trizeps-Maschine oder einarmiger Pushdown.

Eine Alternative ersetzt die Übung. Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

Gemischter Unterkörper.

Sätze, Wiederholungen und Pausen.

Kniebeugebewegung und einbeinige Arbeit.

Datum: _____ Dauer: _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH. / ZEIT	RIR	PAUSE
01 · Beinpresse	3	8-12	1-3	2-3 Min.
02 · Bulgarian Split Squat	2	8-12 je Seite	1-3	2-3 Min.
03 · Beinstrecker	2	10-15	1-3	90-120 Sek.
04 · Beinbeuger sitzend	2	10-15	1-3	90-120 Sek.
05 · Adduktoren-Maschine	2	10-15	1-3	90-120 Sek.
06 · Kabel-Crunch	2	10-15	1-3	90-120 Sek.

Im Satzprotokoll festhalten: Arbeitsgewicht und Wiederholungen je Satz. Bei einbeinigen Übungen gelten die Sätze je Seite. Die Satzanzahl verdoppelt sich in der Umfangsrechnung dadurch nicht.

Arbeitssätze ohne Aufwärmätze. Bei Körpergewicht und Zusatzlast dokumentiere beides getrennt. Unterstützung bei Klimmzügen ist kein gehobenes Zusatzgewicht.

Setup und Alternativen.

Ausführung und Übungswechsel.

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

01 Beinpresse

Stell den Sitz so ein, dass du tief beugen kannst, ohne dass dein Becken unten nach hinten kippt. Halte Rücken und Po am Polster und zieh dich an den Griffen in den Sitz. Senke nur so tief, wie das Becken seine Position hält, und drück dich über den Fuß zurück. Der Satz endet, wenn du diese Tiefe nur noch mit eingerolldem Becken erreichst.

Alternative: Hackenschmidt oder Kniebeuge an der Multipresse.

02 Bulgarian Split Squat

Nutze eine feste Ablage und bei Bedarf eine Handstütze. Senke kontrolliert ab; das vordere Bein übernimmt die Arbeit.

Alternative: Ausfallschritt rückwärts oder einbeinige Beinpresse.

03 Beinstrecker

Stell die Lehne so ein, dass Rücken und Po anliegen, richte das Knie an der Maschinenachse aus und setz das Polster oberhalb des Sprunggelenks an. Zieh dich an den Griffen in den Sitz und streck die Knie ohne Schwung, die Oberschenkel bleiben am Sitz. Der Satz endet, wenn du die volle Streckung nur noch mit veränderter Sitzposition erreichst.

Alternative: Andere Beinstrecker-Maschine.

04 Beinbeuger sitzend

Richte das Knie an der Maschinenachse aus, fixier die Oberschenkel mit dem oberen Polster und leg das untere Polster oberhalb der Ferse an. Beug die Knie und führ die Fersen unter den Sitz, die Oberschenkel drücken ins Polster. Der Satz endet, wenn die Oberschenkel abheben oder du die normale Kniebeugung nicht mehr erreichst.

Alternative: Beinbeuger liegend.

05 Adduktoren-Maschine

Stell die Startweite so ein, dass die Beine geöffnet sind und dein Becken ruhig bleibt. Halte Rücken und Po am Polster und führ die Knie zusammen. Drück über die Oberschenkel, nicht über die Füße, und führ die Beine kontrolliert zurück. Der Satz endet, wenn du den Weg nur noch mit Becken, Oberkörper oder Schwung schaffst.

Alternative: Andere Adduktoren-Maschine.

Eine Alternative ersetzt die Übung. Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

Setup und Alternativen.

Ausführung und Übungswechsel.

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

06 Kabel-Crunch

Wähle den Widerstand so, dass deine Arme ihn nur halten und die Bewegung nicht einleiten. Roll den Brustkorb Richtung Becken, als würden sich die Rippen dem Becken nähern. Zieh nicht mit den Armen und bewege nicht nur Kopf oder Hüfte. Der Satz endet, wenn du nur noch mit Armen, Hüfte oder Schwung weiterkommst.

Alternative: Bauchmaschine.

Eine Alternative ersetzt die Übung. Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

Hintere Kette und Oberkörper.

Sätze, Wiederholungen und Pausen.

Zweite Hüftstreckung sowie Brust und Rücken.

Datum: _____ Dauer: _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH. / ZEIT	RIR	PAUSE
01 · Hip Thrust	2	8-12	1-3	2-3 Min.
02 · Kabelrudern zur Hüfte	3	8-12	1-3	2-3 Min.
03 · Schrägbankdrücken	2	8-12	1-3	2-3 Min.
04 · Reverse Fly	2	12-20	1-3	90-120 Sek.
05 · Wadenheben stehend	2	10-15	1-3	90-120 Sek.
06 · Unterarmstütz	2	20-40 Sek.	Haltung	60-90 Sek.

Im Satzprotokoll festhalten: Arbeitsgewicht und Wiederholungen je Satz. Bei einbeinigen Übungen gelten die Sätze je Seite. Die Satzanzahl verdoppelt sich in der Umfangsrechnung dadurch nicht.

Arbeitssätze ohne Aufwärmätze. Bei Körpergewicht und Zusatzlast dokumentiere beides getrennt. Unterstützung bei Klimmzügen ist kein gehobenes Zusatzgewicht.

Setup und Alternativen.

Ausführung und Übungswechsel.

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

01 Hip Thrust

Leg den oberen Rücken stabil auf, stell die Füße fest auf und positionier das Polster auf dem Becken. Streck die Hüfte nach oben und vorn und spanne oben das Gesäß an. Stopp bei voller Hüftstreckung, ohne zusätzliche Höhe aus dem Hohlkreuz zu holen. Der Satz endet, wenn du die Streckung nur noch mit Überstrecken oder Schwung erreichst.

Alternative: Glute Bridge oder Hip-Thrust-Maschine.

02 Kabelrudern zur Hüfte

Nutze einen engen neutralen Griff und setz die Füße stabil auf. Führe die Ellenbogen eng am Körper nach hinten Richtung Hosentaschen, die Hände sind nur die Verbindung zum Griff. Halte den Oberkörper ruhig, ohne zurückzulehnen oder die Schultern hochzuziehen. Der Satz endet, wenn du den vollen Bewegungsweg nicht mehr erreichst.

Alternative: Einarmiges Rudern an der Maschine.

03 Schrägbankdrücken

Wähle einen moderaten Bankwinkel. Halte Handgelenke über den Unterarmen und vermeide ein Abfedern unten.

Alternative: Schrägbank-Maschine oder Multipresse.

04 Reverse Fly

Stell den Sitz so ein, dass die Griffe etwa auf Schulterhöhe liegen, und halte den Brustkorb am Polster. Führe die Ellenbogen seitlich nach hinten und leicht nach oben, die Hände folgen nur. Zieh nicht aus den Händen, zieh die Schultern nicht hoch und hol keinen Schwung aus dem Oberkörper. Der Satz endet, wenn du die Ellenbogenbahn nur noch mit Ausweichen hältst.

Alternative: Reverse-Fly-Maschine oder Kabelvariante.

05 Wadenheben stehend

Stell den Vorfuß so auf die Kante, dass die Ferse frei nach unten kann, und halte die Knie nahezu gestreckt. Senke die Ferse kontrolliert ab und halte unten etwa zwei Sekunden, statt aus der Dehnung zu federn. Drück dich über den Vorfuß bis in die obere Endposition. Der Satz endet, wenn du die obere Position nicht mehr erreichst.

Alternative: Wadenheben an der Beinpresse.

Eine Alternative ersetzt die Übung. Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

Setup und Alternativen.

Ausführung und Übungswechsel.

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

06 Unterarmstütz

Halte Rippen und Becken übereinander. Beende den Satz, bevor du ins Hohlkreuz fällst. Hier zählt Haltungsreserve statt Wiederholungsreserve.

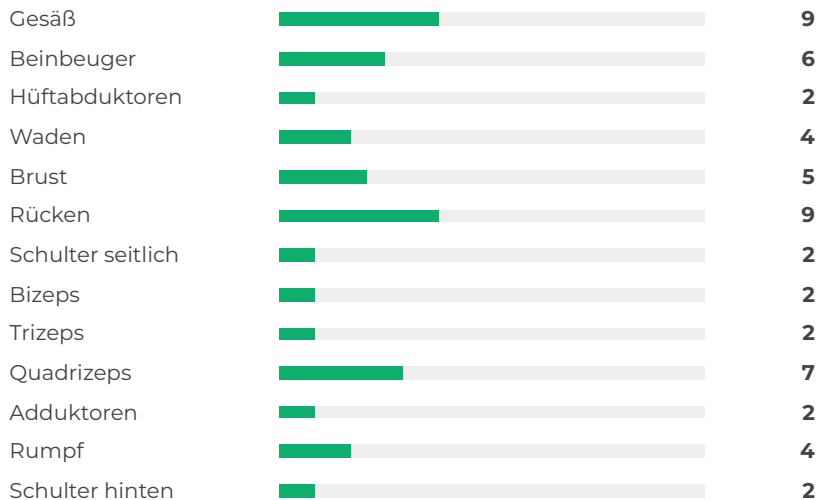
Alternative: Erhöhter Unterarmstütz.

Eine Alternative ersetzt die Übung. Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

Dein Trainingsumfang.

Arbeitssätze je Muskelgruppe.

Direkt zugeordnete Arbeitssätze pro Woche. Die Übersicht hilft dir, den Umfang mit deinem Coach abzustimmen.



So zählt diese Übersicht

RDL und Split Squat zählen hier für beide ausdrücklich zugeordneten Zielgruppen. Arm- und vordere Schulterarbeit durch Drücken und Ziehen zählt die Grafik nicht zusätzlich. Auch Gesäßarbeit bei Beinpresse und Kniebeuge ist nicht als eigener Direktwert enthalten. Die Übersicht beschreibt unsere Zählweise, nicht die gesamte Muskelbelastung.

Trainingsumfang anpassen

Brust, Rücken oder Gesäß können wir priorisieren. Ergänze dafür zunächst nur einen Satz in einer bestehenden Übung und beobachte Leistung und Erholung. Nimm bei Zeitmangel zuerst eine Zubehözübung heraus. Setze nicht alle Satzspannen gleichzeitig an die Obergrenze.

Rückmeldung nach vier bis sechs Wochen: Welche Übungen steigen? Wo fehlt Erholung? Welche Einheit passt nicht in deinen Alltag? Schick mir dein Satzprotokoll; danach entscheiden wir, was sich ändern soll.

Gewicht und Wiederholungen steigern.

So gehst du vor.

Notiere Last, Wiederholungen und RIR pro Arbeitssatz. Vergleiche nur gleiche Übungen bei vergleichbarem Setup und gleicher Technik.

Beispiel: 3 Sätze, 8-12 Wiederholungen.

50 kg 10 / 9 / 8 Last behalten, Wiederholungen aufbauen.	50 kg 12 / 12 / 12 Bei passender Reserve nächste Einheit steigern.	52,5 kg 9 / 8 / 8 Kleinsten sinnvollen Gewichtsschritt nutzen.
---	---	---

Gewicht und Wiederholungen

Erreiche die obere Grenze in allen vorgesehenen Sätzen mit der vereinbarten Reserve. Erhöhe dann um den kleinsten sinnvollen Schritt, häufig etwa 2-5 %. Bleib nach dem Sprung mindestens an der unteren Wiederholungsgrenze. Falls das nicht gelingt, wähle einen kleineren Schritt oder das bisherige Gewicht. Für Halteübungen steigere zuerst die Zeit bei gleicher Haltung.

Stagnation prüfen

Ein schwächerer Tag braucht keine Planänderung. Prüfe nach zwei bis drei vergleichbaren Einheiten ohne Fortschritt dein Setup, die Satzreserve, Pausen, Schlaf und Ernährung. Nimm bei Ermüdung zuerst Belastung heraus. Bei guter Erholung und zu wenig Reiz kannst du einen Satz für den betroffenen Muskel ergänzen; überprüfe die Wirkung nach zwei Wochen.

Entlasten, wenn Erholung fehlt

Bei anhaltendem Leistungsabfall, ungewöhnlicher Erschöpfung oder Beschwerden reduziere für etwa eine Woche die Arbeitssätze um ungefähr ein Drittel bis die Hälfte und halte 3-4 RIR. Halte die Übungsauswahl möglichst gleich. Ein fester Deload alle vier Wochen ist hier nicht vorgeschrieben.

Bei fehlendem Fortschritt: Halte dein Satzprotokoll aktuell. Besprich anhaltende Stagnation oder fehlende Erholung mit deinem Coach, bevor du zusätzliche Übungen oder Sätze einbaust.