



Booty by Tess

DAS 3-PHASEN-SYSTEM FÜR MAXIMALEN GLUTEAUFBAU.

Ich glaube an Training, das Sinn ergibt. An einen Körper, der stark, funktional und ästhetisch ist – nicht durch Zufall, sondern durch System. Dieses Programm ist die Essenz aus Trainingswissenschaft und jahrelanger, praxisbewährter Coaching-Erfahrung.

Ein starker Körper entsteht, wenn du beginnst, für dich zu trainieren – nicht gegen dich.

Das Booty by Tess Programm ist kein Zufallsplan. Es ist ein strukturiertes System, das auf Fortschritt, Technik und Bewusstsein setzt – damit du stärker wirst, ohne dich zu überfordern.

Phase 1 - Train smart

Saubere Technik, bewusste Muskelansteuerung.

Phase 2 - Get strong

Mehr Spannung, mehr Kontrolle, mehr Last.

Phase 3 - Love the process

Maximale Rekrutierung und Power.

Trainingsprinzipien, auf denen das Programm basiert:

Qualität vor Gewicht

Saubere Technik und bewusste Bewegung stehen über der Last – Fortschritt entsteht durch Kontrolle, nicht durch Zufall.

Ganzheitliche Glute-Entwicklung

Die Gesäßmuskulatur wird aus verschiedenen Bewegungsrichtungen trainiert, um Kraft, Form und Funktion optimal zu entwickeln.

Progression mit Struktur

Jede Phase folgt einem klaren Aufbau – von Technik über Spannung bis zur Kraft.

Rückenfreundliches Krafttraining

Fokus auf Hüftkraft und Stabilität, ohne unnötige Belastung für die Lendenwirbelsäule – effektiv und sicher zugleich.

Stärke als Haltung

Stärke entsteht durch Bewusstsein – wenn du lernst, mit deinem Körper zu arbeiten, nicht gegen ihn.

Für Frauen, die lernen wollen, mit ihrem Körper zu arbeiten – achtsam, strukturiert und stark.

Train smart. Get strong. Love the process.



AUFBAU DEINER TRAININGSEINHEITEN

Jede Einheit folgt einer klaren Struktur. Das Ziel ist nicht Erschöpfung, sondern Fortschritt. Jede Phase baut auf der vorherigen auf und schafft die Basis für nachhaltige Entwicklung.

Achtsamkeit & Atem (2-3 Minuten)

Zu Beginn jeder Einheit steht Präsenz. Nimm dir einen Moment, um anzukommen – atme ruhig, spüre deine Haltung und richte den Fokus nach innen.

Ziel: Nervensystem regulieren, Körperwahrnehmung aktivieren.

Mobility (3-5 Minuten)

Aktiviere Kreislauf und Beweglichkeit. Die Mobility-Elemente sind auf die jeweilige Phase abgestimmt und bereiten gezielt auf die kommenden Bewegungsmuster vor.

Ziel: Gelenke mobilisieren, Bewegungsqualität verbessern, Verletzungen vorbeugen.

Activation (5 Minuten)

Leichte, gezielte Übungen bereiten auf die Belastung im Hauptteil vor.

Ziel: Spannung aufbauen, Kontrolle finden.

Hauptteil (30-40 Minuten)

Hier trainierst du Kraft, Kontrolle und Technik. Jede Einheit hat einen klaren Schwerpunkt – Hip Thrust, Squat oder Hinge – ergänzt durch unilaterale und isolierte Übungen.

Ziel: Fortschritt, Muskelaufbau und funktionelle Stabilität.

Finisher/Cardio (5-10 Minuten)

Hohe Durchblutung, bewusste Bewegung, Fokus auf Spannung.

Ziel: Aktivierung, Pump und Mind-Muscle-Connection ohne Überlastung.

Gesamtdauer: 50-75 Minuten