



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

Technik, Ansteuerung,
Bewegungssicherheit

Phase 2 - Get strong

Mehr Spannung & Kontrolle,
intensivere Ausführung

Phase 3 - Love the process

Maximaler Reiz durch Intensität &
metabolischen Stress

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.

Warm-up & Mobility (5-8 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 (5-10 Minuten)

Hohe Durchblutung, bewusste Bewegung, Fokus auf Spannung.

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

Cool-down & Atem (5-10 Minuten)

Beende die Einheit ruhig und bewusst. Leichtes Cardio, Mobilität und Atemregulation helfen, Spannung abzubauen und das Training abzuschließen.

Ziel: Regeneration fördern, Kreislauf normalisieren, Fokus zurückfinden.

Gesamtdauer: 40-60 Minuten



SO WIRST DU STÄRKER IM HOME-PROGRAMM

Dieses Programm ist kein Gym-Ersatz, sondern ein vollwertiges Krafttraining für zuhause. Du wirst stärker – nicht primär durch mehr Gewicht, sondern durch bessere Ausführung, mehr Spannung und klare Progression.

Dein Equipment

- 1 Kettlebell (ca. 12–16 kg)
- 2 Kurzhanteln (je 5–8 kg)
- Miniband / langes Resistance Band
- Sofa, Bank oder Step

☞ Du brauchst keine zusätzlichen Gewichte im Verlauf des Programms.

So funktioniert Progression im Home-Training

Du steigst dich nicht hauptsächlich über mehr Gewicht. Deine Progression passiert über:

1. Wiederholungszahlen (mehr Wiederholungen ausführen)
2. Tempo (z.B. langsamer ablassen)
3. Pausen (z.B. unten oder oben kurz halten)
4. Bewegungsumfang (tiefer, kontrollierter)
5. Spannung (Band, saubere Muskelarbeit)

Merksatz: Die Übung bleibt gleich – die Wiederholung wird schwerer.

Was tun, wenn sich eine Übung zu leicht anfühlt?

Da die Progression im Programm bereits fest vorgegeben ist (Tempo, Pausen, Time under Tension, Methoden), passt du nicht eigenständig an diesen Stellschrauben.

✓ Stattdessen gilt:

- Bleib bei der vorgegebenen Ausführung der Woche
- Erhöhe gegebenenfalls die Wiederholungen
- Orientiere dich dabei am RPE-Ziel (Subjektives Belastungsempfinden)

Faustregel:

Fühlt sich der Satz deutlich unter RPE 7/10 an → erhöhe die WH-Zahl wenn du am oberen Ende der vorgegebenen Range angekommen bist. Optional kannst du ein etwas schwereres Gewicht wählen (wenn verfügbar).



SO WIRST DU STÄRKER IM HOME-PROGRAMM

Was tun, wenn sich eine Übung zu schwer anfühlt?

- Am unteren Ende der Wiederholungsrange bleiben
- Tempo vereinfachen
- Pause verkürzen oder weglassen
- Band oder Zusatzlast entfernen

Qualität geht immer vor Anzahl.

RPE – Rate of Perceived Exertion

RPE beschreibt, wie anstrengend sich ein Satz anfühlt, nicht wie müde du bist.

Was bedeutet RPE 7-8 konkret?

- RPE 7 = Du hättest noch ca. 3 saubere Wiederholungen geschafft
- RPE 8 = Du hättest noch ca. 2 saubere Wiederholungen geschafft

Du stoppst den Satz bewusst, bevor Technik oder Spannung schlechter werden.

Woran du merkst, dass du richtig liegst:

- Die letzten Wiederholungen fühlen sich fordernd an
- Du musst dich konzentrieren
- Die Bewegung bleibt sauber

Woran du merkst, dass es zu hart ist:

- Technik bricht ein
- du presst oder hältst die Luft an
- du hast das Gefühl, „es geht keine Wiederholung mehr“

Merksatz:

Ein guter Satz endet fordernd – nicht erschöpfend.

Wenn du dich nach jedem Satz komplett leer fühlst → zu hart.

Wiederholungen & Phasen – wichtig zu wissen

- Manche Wochen fühlen sich technisch schwerer an (Tempo, Pausen)
 - Andere Wochen fühlen sich intensiver an (Drops, Cluster)
- 👉 Das ist Absicht und Teil der Progression.

Das wichtigste Prinzip

Du machst alles richtig, wenn du von Woche zu Woche: – mehr Kontrolle spürst – mehr Spannung halten kannst – dich sicherer in den Bewegungen fühlst.

Dieses Programm ist dafür da, dass du dich zuhause stark, weiblich und selbstbewusst fühlst – nicht erschöpft oder überfordert.



Booty *by Tess*

PHASE 1 (WOCHE 1 - 4)

Trainingsfrequenz - so nutzt du das Programm optimal

Option 1 - 2x pro Woche

Trainiere Workout A & B. Workout C ist optional.

Option 2 - 3x pro Woche

Trainiere Workout A, B und C.

Tag 1 - Hip Thrust Fokus

- Banded Hip Thrust
- Goblet Squat
- B Stance RDL
- Standing Abduction

Tag 2 - Hinge Fokus

- Romanian Deadlift
- Reverse Lunge
- Feet elevated Glute Bridge
- Side lying Abduction

Tag 3 - Multi Angle

- Sumo Squat
- Split Squat
- Kick Back
- Seated Abduction



Bewegungssicherheit, Muskelsteuerung und Routine aufbauen.

Progression

- **Woche 1:** Lerne die Übungen kennen. Arbeite mit moderatem Gewicht (Belastungsempfinden "RPE - Rate of perceived exertion" 6/10). Technik und Kontrolle stehen im Fokus.
- **Woche 2:** Versuche, dich im Wiederholungsbereich leicht zu steigern.
- **Woche 3:** Wenn du am oberen Ende deiner Wiederholungsrange bist, erhöhe das Gewicht leicht und starte wieder unten. Des weiteren verändert sich das Tempo der Übungsausführung leicht.
- **Woche 4:** Wiederhole dieses Prinzip - Qualität vor Gewicht. Jede Wiederholung bleibt kontrolliert.



Booty *by Tess*

PHASE 2 (WOCHE 5 - 8)

Trainingsfrequenz - so nutzt du das Programm optimal

Option 1 - 2x pro Woche
Trainiere Workout A & B.

Option 2 - 3x pro Woche
Trainiere Workout A, B und C.

Tag 1 - Hip Thrust Fokus

- Kettlebell Hip Thrust
- Bulgarian Split Squat
- Single Leg RDL
- Banded Cha Cha

Tag 2 - Squat Fokus

- Romanian Deadlift
- Elevated Split Squat
- Reverse Hyperextensions
- Single Leg Abductions

Tag 3 - Multi Angle

- Sumo Squat
- B Stance Hip Thrust
- Donkey Kicks
- 3 Way Abductions

Ziel

**Intensität steigern, Glutes stärker belasten, Spannung halten.
Neue Übungsvarianten und gezielte Kontrolle über den
Bewegungsablauf bringen sichtbare Fortschritte in Kraft und Form.**

Progression

- **Woche 5:** Neue Übungen kennenlernen und Bewegungen stabilisieren. Einführung von 1,5 WH bei ausgewählten Übungen.
- **Woche 6:** Steigere deine Trainingsintensität zusätzlich über das Körpergefühl, nicht nur über mehr Wiederholungen.
- **Woche 7:** Spannung bewusst halten, keine Schwungbewegungen - Fokus auf gezielter Muskelarbeit. (RPE erhöht sich weiter). Das Tempo verändert sich.
- **Woche 8:** Höchster Reiz dieser Phase (RPE 8). Nur steigern, wenn Technik und Bewegung stabil bleiben. RPE 8 heisst dass noch ca. 2 saubere Wh mit dem verwendeten Gewicht möglich sind.



Booty *by Tess*

PHASE 3 (WOCHE 9 - 12)

Trainingsfrequenz - so nutzt du das Programm optimal

Option 1 - 2x pro Woche
Trainiere Workout A & B.

Option 2 - 3x pro Woche
Trainiere Workout A, B und C.

Tag 1 - Hip Thrust Fokus

- Kettlebell Hip Thrust
- Bulgarian Split Squat
- Frog Pump
- Banded Hip Extension

Tag 2 - Hinge Fokus

- Banded Romanian Deadlift
- Split Squat
- Banded Clamshell Hip Raise
- Single Leg Abduction

Tag 3 - Multi Angle

- Between Bench Squat
- Glute Medius Hip Thrust
- Single Leg Hip Thrust
- Banded Glute March



In dieser Phase kombinierst du Kraft mit metabolischem Stress, um einen maximalen Glute-Reiz zu setzen.

Progression

- **Woche 9: ISO Holds bei den Hauptübungen.**
- **Woche 10: Steigere dich im Rahmen der vorgegebenen WH-Zahlen.**
- **Woche 11: Spannung und Kontrolle unter hoher Intensität. Optional 1-2 Drop-Sets pro Einheit. Ein Drop-Set verlängert den letzten Satz, indem du nach dem ersten Muskelversagen das Gewicht reduzierst und ohne Pause weitermachst.**
- **Woche 12: Peak Week - höchster Reiz dieser Phase. Technik bleibt oberstes Ziel.**