Magic Po

Trainingsplan für ein straffen, runden und kräftigen Po | Dauer unter 60 Minuten

Parameter	Inhalt
Ziel	Po straffen, sichtbar formen und praller wirken lassen durch gezielten Muskelaufbau von Gluteus maximus, medius und minimus
Trainingshäufigkeit	2 bis 3 Einheiten pro Woche, mindestens 48 Stunden Abstand zwischen intensiven Gesässeinheiten
Dauer pro Einheit	ca. 50-58 Minuten inklusive Aufwärmen und Cool-down
Intensität	RPE 7-9/10, 1-3 Wiederholungen im Tank, saubere Technik vor Zusatzgewicht
Material	Hip-Thrust-Maschine oder Langhantel, Kabelzug, Abduktionsmaschine, Beinpresse, Kurzhanteln, Bank, Miniband

Trainingsprinzip: Der Plan kombiniert schwere Hüftstreckung, tiefe Kniebeuge-/Beinpressmuster, einbeinige Übungen und gezielte Abduktion. So werden Gesässmuskeln in gedehnter Position, in maximaler Endkontraktion und seitlicher Stabilisation trainiert. Entscheidend sind progressive Belastung, volle Bewegungsamplitude, kontrollierte Exzentrik und ein bewusstes Anspannen des Gesässes bei jeder Wiederholung.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Hüfte mobilisieren, Gesäss aktivieren, Technik vorbereiten	8 Min.	Bike oder Stairmaster, Miniband-Aktivierung, leichte Aufwärmsätze
Hauptteil	Muskelaufbau, Straffung, Form und Gesässspannung	38-44 Min.	Hip Thrust, Beinpresse, RDL, Bulgarian Split Squat, Kabel-Kickback, Abduktion
Ausklingen	Spannung regulieren, Beweglichkeit erhalten	5-6 Min.	lockeres Gehen, Hüftbeuger-/Gesässdehnung, ruhige Atmung

Belastung: 6 Hauptübungen, meist 3 Sätze, 8-15 Wiederholungen. Bei Isolationsübungen 12-20 Wiederholungen. Tempo: 2-3 Sekunden kontrolliert ablassen, kraftvoll hochdrücken, oben 1 Sekunde Gesäss bewusst anspannen. Pause: 60-90 Sekunden, bei Hip Thrust und Beinpresse bis 120 Sekunden.

Einwärmen

Stairmaster oder Bike
Umfang: 5 Minuten locker bis moderat | Fokus auf Gesässdruck über die Fersen

Miniband Lateral Walk + Bodyweight Glute Bridge
Umfang: 2 Runden: 12 Schritte je Richtung + 12 Brücken | kurze Pause
Technik: Knie leicht nach aussen, Becken stabil, oben Gesäss bewusst anspannen.

Hauptteil

1. Hip Thrust Maschine oder Langhantel Hip Thrust
Belastung: Hauptübung für pralle Gesässform und maximale Hüftstreckung
Umfang: 4 Sätze x 8-12 | Pause 90-120 Sek.
Technik: Kinn leicht zur Brust, Rippen unten, oben 1 Sekunde halten, nicht ins Hohlkreuz ausweichen.

2. Beinpresse breit und hoch gestellt
Belastung: Gesäss, hintere Kette und Oberschenkel mit tiefer Hüftbeugung
Umfang: 3 Sätze x 10-12 | Pause 90 Sek.
Technik: Füsse etwas höher und breiter, kontrolliert tief, Knie folgen den Zehen, Druck über Fersen/Mittelfuss.

3. Kurzhantel Romanian Deadlift
Belastung: Gesäss in gedehnter Position, Beinrückseite, Hüftstreckung
Umfang: 3 Sätze x 8-10 | Pause 90 Sek.
Technik: Hüfte nach hinten schieben, Rücken neutral, Hanteln nahe am Körper, Spannung im Gesäss halten.

4. Bulgarian Split Squat mit leichter Vorlage
Belastung: einbeiniges Gesässtraining, Form, Stabilität und Symmetrie
Umfang: 3 Sätze x 8-10 je Seite | Pause 60-75 Sek.
Technik: Oberkörper leicht nach vorne, vorderes Bein arbeitet, kontrolliert tief gehen, Knie stabil halten.

5. Kabelzug Kickback
Belastung: gezielte Gesässspannung und optische Rundung
Umfang: 3 Sätze x 12-15 je Seite | Pause 45-60 Sek.
Technik: Becken gerade, Bewegung aus der Hüfte, oben kurz halten, kein Schwung.

6. Abduktionsmaschine
Belastung: seitliches Gesäss, Hüftform und Stabilität
Umfang: 3 Sätze x 15-20 | Pause 45-60 Sek.
Technik: kontrolliert öffnen, oben kurz halten, langsam zurück, Becken bleibt ruhig.

Optionaler Pump-Finisher

Frog Pumps oder Smith Machine Glute Bridge
Umfang: 2 Sätze x 20-25 | Pause 30-45 Sek. | nur wenn noch Zeit und Technik sauber bleibt

Ausklingen

Cool-down
Umfang: 3 Minuten locker gehen + 2-3 Minuten Hüftbeuger und Gesäss dehnen
Hinweis: Dehnen ruhig und ohne Federn; Ziel ist Entspannung, nicht maximale Dehnintensität.