



**30
TAGE**

BOOTY

CHALLENGE

foodspring®

Bist du bereit für ein rundum starkes Gesäß?

Dann bist du hier genau richtig! Wir freuen uns, dass du dich dazu entschieden hast, unsere 30-Tage Booty Challenge anzunehmen. In den nächsten 30 Tagen wirst du Übungen kennenlernen, die dein Gesäß gezielt trainieren und kontinuierlich fordern, damit du von Woche zu Woche stärker wirst. Denn ein durchtrainierter Po sieht nicht nur gut aus, sondern hat auch viele Vorteile für deine Gesundheit und unterstützt dich im Alltag.

Alles gute Gründe, um unsere Challenge durchzuziehen!

Du brauchst: 2 Kurzhanteln

Du trainierst: 3 Mal die Woche

Eine Trainingseinheit dauert: ca. 30 Minuten

<p>DAY 1</p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x10 Glute Bridge</p> <p>3x10 Side Lying Hip Abduction</p>	<p>DAY 2</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 3</p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x15 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>	<p>DAY 4</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 5</p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x20 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>
<p>DAY 6</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 7</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 8</p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x8 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>	<p>DAY 9</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 10</p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>
<p>DAY 11</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 12</p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>	<p>DAY 13</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 14</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 15</p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>
<p>DAY 16</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 17</p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p>DAY 18</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 19</p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p>DAY 20</p> <p>Rest day</p>
<p>DAY 21</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 22</p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p>DAY 23</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 24</p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Hip Thrusts</p> <p>3x12 RDL</p> <p>3x10 Side Lying Hip Raise</p>	<p>DAY 25</p> <p>Rest day</p>
<p>DAY 26</p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x20 Hip Thrusts</p> <p>3x15 RDL</p> <p>3x12 Side Lying Hip Raise</p>	<p>DAY 27</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 28</p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>	<p>DAY 29</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 30</p> <p>3x10 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>

So nutzt du unseren Trainingsplan:

Anzahl der Wiederholungen und Satzpausen:

3×10 Glute Bridges bedeutet, dass du insgesamt 3 Sätze von dieser Übung machst, mit jeweils 10 Wiederholungen pro Satz. Zwischen den Sätzen machst du 60 bis 90 Sekunden Pause.

Rest Days:

An diesen Tagen solltest du dich erholen. Deine Muskeln brauchen Regenerationszeit, um stärker zu werden. An deinen Rest Days kannst du zum Ausgleich auch deinen Oberkörper trainieren, eine Cardio-Einheit absolvieren oder ein paar Mobility-Übungen machen und dazu unsere [Recovery Aminos](#) trinken.

Die richtige Ausführung:

Zu allen Übungen findest du im Plan das entsprechende Foto. Klick auf "Video ansehen" und du wirst sofort zum Video mit der Übung weitergeleitet.

Training individuell anpassen:

Du bist Anfänger*in? Nimm leichtere Hanteln bzw. zwei Wasserflaschen oder lass die Gewichte komplett weg. Höre auf deinen Körper und steigere dich erst dann, wenn du alle Wiederholungen sauber ausführen kannst. Du bist bereits fortgeschritten? Nimm mehr Gewicht, mache mehr Wiederholungen oder absolviere 4 anstatt 3 Sätze pro Übung.

Warm-up nicht vergessen!

Wärme dich vor jeder Trainingseinheit mindestens 10 Minuten lang auf, um deinen Körper auf die Belastung vorzubereiten. [Erfahre hier, wie du dich zu Hause oder im Fitnessstudio aufwärmen kannst.](#)

Hab deine Trinkflasche griffbereit.

Es ist wichtig, dass du während des Trainings ausreichend trinkst. Wir empfehlen Wasser oder unsere [Workout Aminos](#). Sie liefern dir neben dem erfrischenden Geschmack essentielle Aminosäuren für deine Muskeln*.

Zu cool für Cool-down?

Unterschätze das Cool-down nicht! Es läutet die Regeneration ein, fährt dein Herz-Kreislauf-System langsam wieder herunter und schaltet die Muskeln in den Recovery Mode. Erfahre hier, wie du dich richtig abwärmst.

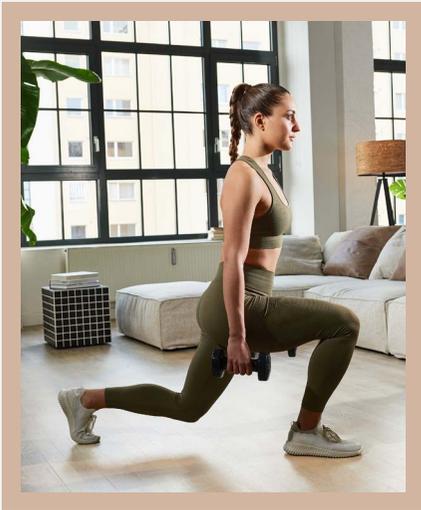
WOCHE 1

Bilde die Basis

Es geht los! Diese Woche ist die Basis für deinen Erfolg. Jetzt lernst du die grundlegenden Übungen kennen. Nimm dir die Zeit und konzentriere dich auf die Technik.

So sieht deine erste Woche aus:

DAY 1 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x10 Glute Bridge 3x10 Side Lying Hip Abduction	DAY 2 Rest day	DAY 3 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x15 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	DAY 4 Rest day
DAY 5 3x10 Reverse Lunges 3x20 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	DAY 6 Rest day	DAY 7 Rest day	



ALTERNATING REVERSE LUNGES

Bei dieser Variante machst du immer im Wechsel einen Schritt nach hinten und kommst wieder nach vorne.

Beachte: Dein Oberkörper bleibt aufrecht und das vordere Knie ist auf einer Linie mit dem vorderen Fuß.

Leichter: Lass die Gewichte weg.

Schwerer: Erhöhe die Wiederholungsanzahl, z.B. von 20 auf 26

[Video ansehen](#)

GLUTE BRIDGE

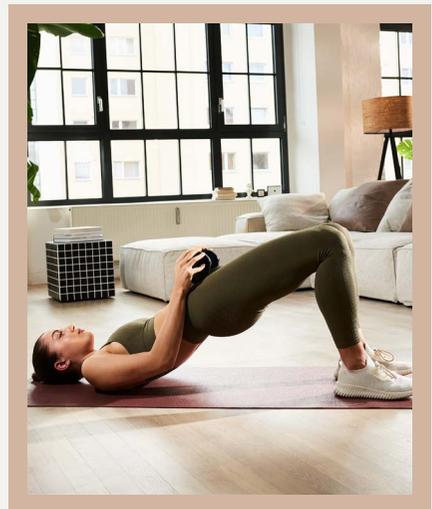
Platziere eine oder beide Kurzhanteln auf deinem Becken und halte sie mit beiden Händen während der Ausführung fest. Strecke deine Hüfte nach oben und spanne dein Gesäß an.

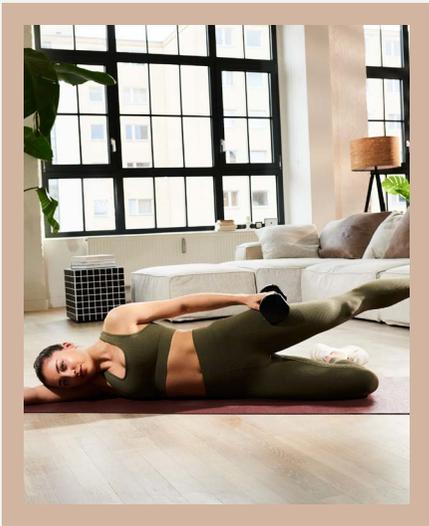
Beachte: Dein Rücken bildet eine gerade Linie und die Fersen bleiben am Boden.

Leichter: Gewichte weglassen.

Schwerer: Mach mehr Wiederholungen oder führe die Übung einbeinig aus.

[Video ansehen](#)





[Video ansehen](#)

SIDE LYING HIP ABDUCTION

Lege dich in die Seitlage und hebe dein Bein nach oben.

Beachte: Dreh die Fußspitze Richtung Boden und halte dein Becken gerade.

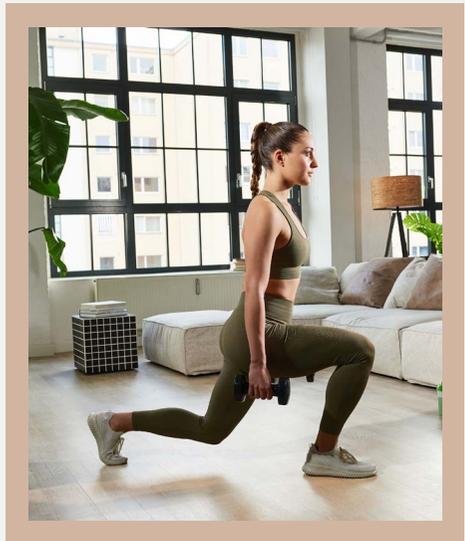
Leichter: Lass das Gewicht weg.

Schwerer: Erhöhe das Bewegungsausmaß.

Lege dich auf das Ende einer Bank oder Couch, sodass das obere Bein die volle Bewegungsfreiheit hat und du mit dem Bein tiefer gehen kannst.

REVERSE LUNGES

Reverse Lunges ähneln der Übung Alternating Reverse Lunges. Hier führst du alle Wiederholungen zuerst mit einem Bein aus und bevor du das Bein wechselst.



[Video ansehen](#)

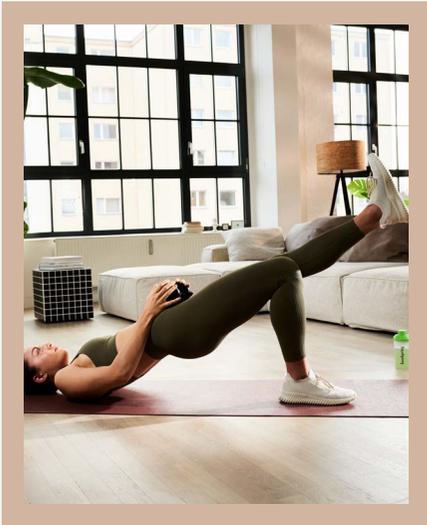
WOCHE 2

Mach dein Training zur Gewohnheit

Du kannst stolz auf dich sein, die erste Woche ist geschafft!
Jetzt wird es Zeit, anspruchsvollere Übungsvariationen kennenzulernen. Bleib dran, dein Po wird es dir danken!

Das erwartet dich in der zweiten Woche:

<p>DAY 8</p> <p>3x10 Reverse Lunges 3x8 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction</p>	<p>DAY 9</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 10</p> <p>3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction</p>	
<p>DAY 11</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 12</p> <p>3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells</p>	<p>DAY 13</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 14</p> <p>Rest day</p>



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE

Bei der einbeinigen Variante der Glute Bridges trägt ein Bein das gesamte Gewicht. Zusätzlich ist mehr Balance gefragt.

Beachte: Dein Rücken bildet eine gerade Linie und die Fersen bleiben am Boden.

Leichter: Lass das Gewicht weg oder lege das obere Bein auf dem unteren Knie ab.

Schwerer: Mach mehr Wiederholungen.

[Video ansehen](#)

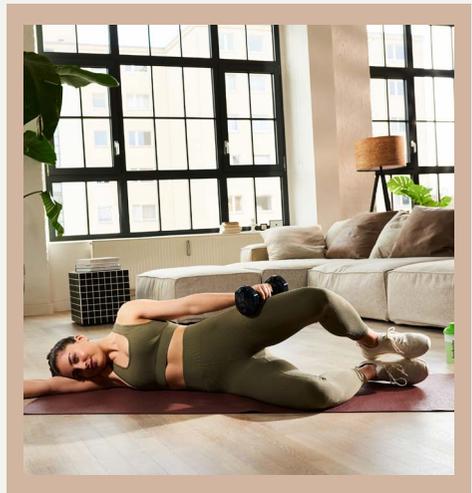
CLAMSHELLS

Lege dich in die Seitlage und platziere deine Kurzhantel oberhalb des Knies.

Beachte: Deine Hüftknochen bleiben übereinander und die Füße zusammen.

Leichter: Lass das Gewicht weg.

Schwerer: Mach mehr Wiederholungen oder nutze ein Widerstandsband.



[Video ansehen](#)

Vergiss nicht, dein Gesäßmuskel braucht genug Protein, um stark zu werden*. Unser Whey Protein oder Vegan Protein Shake ist nach dem Training schnell gemixt und liefert dir 24 g Eiweiß pro Portion.

* Proteine tragen zum Muskelwachstum bei.

WOCHE 3

Du wirst immer stärker!

Du fühlst dich bereits sicher in deinen Übungen und kannst jetzt richtig Gas geben! Es wird höchste Zeit, noch eine vierte Übung in dein Workout aufzunehmen. Du packst das! Für mehr Motivation, mixe dir unsere Energy Aminos vor dem Training und erhalte einen extra Energiekick.

Das kommt in der dritten Woche auf dich zu:

DAY 15 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells	DAY 16 Rest day	DAY 17 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x20 Clamshells	
DAY 18 Rest day	DAY 19 3x15 Reverse Lunges 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	DAY 20 Rest day	DAY 21 Rest day



ROMANIAN DEADLIFT

Rumänisches Kreuzheben ist im Grunde eine Hüftbeuge mit Gewichten. Es unterscheidet sich von den klassischen Deadlifts darin, dass die Knie nicht gebeugt werden, sondern die ganze Zeit halb gestreckt bleiben.

Beachte: Initiere die Bewegung, indem du die Hüfte nach hinten schiebst. Der Rücken bleibt gerade und die Hanteln gleiten an den Oberschenkel Richtung Schienbein.

Leichter: Weniger Wiederholungen.

Schwerer: Mach mehr Wiederholungen oder führe die Übung einbeinig aus.

[Video ansehen](#)

WOCHE 4

Das ist erst der Anfang!

Du naherst dich deiner letzten Woche. Good Job! Wir haben noch ein paar neue Ubungsvariationen für dich auf Lager und haben 2 extra Trainingstage am Ende hinzugefügt. Let's finish strong!

Deine letzte Woche:

DAY 22 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	DAY 23 Rest day	DAY 24 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Hip Thrusts 3x12 RDL 3x10 Side Lying Hip Raise	DAY 25 Rest day
--	---------------------------	--	---------------------------

DAY 26 3x8 Bulgarian Split Squats 3x20 Hip Thrusts 3x15 RDL 3x12 Side Lying Hip Raise	DAY 27 Rest day	DAY 28 3x8 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise	DAY 29 Rest day	DAY 30 3x10 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise
--	---------------------------	--	---------------------------	---

Denk daran, du kannst immer einen zusätzlichen Rest Day nehmen, wenn du ihn brauchst.



[Video ansehen](#)

BULGARIAN SPLIT SQUATS

Die Bulgarian Split Squats sind eine erschwerte Variante der klassischen Ausfallschritte. Dein hinteres Bein platziert du dabei auf eine Erhöhung. Dadurch vergrößert sich die Bewegungsamplitude.

Beachte: Deine Hüfte bleibt gerade und das vordere Knie bleibt auf einer Linie mit dem Fuß.

Leichter: Gewichte weglassen oder den klassischen Ausfallschritt ausführen

Schwerer: Erhöhe Time Under Tension. Geh zuerst tief, dann nur bis zur Hälfte hoch, wieder tief und erst dann richtest du dich komplett auf.

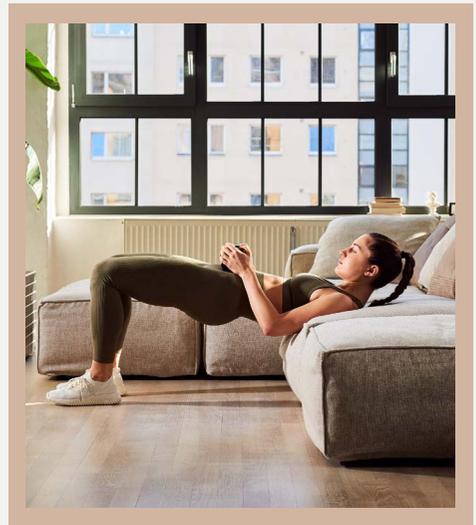
HIP THRUSTS

Platziere deine Schulterblätter auf einer Erhöhung. So wird die Bewegungsamplitude größer und die Übung intensiver.

Beachte: Strecke deine Hüfte komplett durch und kippe dein Becken nach hinten.

Leichter: Gewichte weglassen.

Schwerer: Mach mehr Wiederholungen oder führe die Übung einbeinig aus.



[Video ansehen](#)



SIDE LYING HIP RAISE

Platziere deinen Ellbogen genau unter der Schulter. Deine Knie und Füße liegen übereinander.

Beachte: Strecke die Hüfte beim Hochkommen nach vorne und mache gleichzeitig eine Abduktionsbewegung (spreizen) mit den Beinen.

Leichter: Entscheide dich für Clamshells.

Schwerer: Mach mehr Wiederholungen oder füge ein Widerstandsband hinzu.

[Video ansehen](#)

SINGLE LEG HIP THRUST

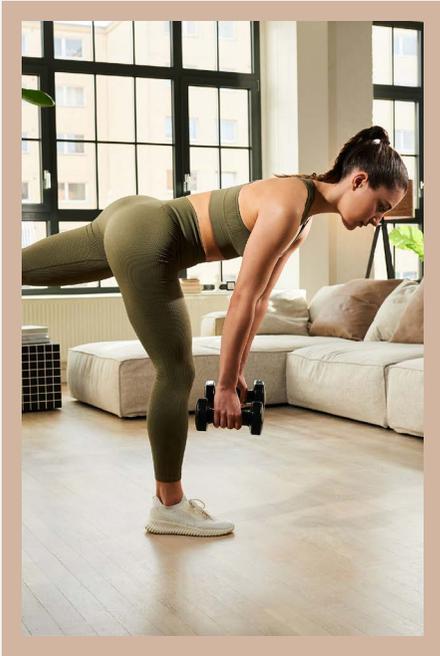
Beachte: Für die einbeinige Variante der Hip Thrusts stelle deine Füße enger und mittig zusammen.

Leichter: Entscheide dich für die B-Stellung Variante. Stelle das rechte Bein leicht nach vorne versetzt auf die Ferse auf. Der linke Fuß ist komplett aufgestellt. Arbeite aus dem linken Standbein, während das rechte Bein nur zur Stabilisierung dient. Wechsel im Anschluss die Seite.

Schwerer: Mach mehr Wiederholungen.



[Video ansehen](#)



Video ansehen

SINGLE LEG ROMANIAN

Beachte: Achte auf dein hinteres Bein und dreh die Fußspitze Richtung Boden. Das Standbein ist leicht gebeugt und der Rücken gerade.

Leichter: Halte dich mit einer Hand an einem stabilen Stuhl fest für mehr Balance. In der anderen Hand hältst du eine Hantel.

Schwerer: Absolviere mehr Wiederholungen oder Sätze.

Geschafft, du hast 30 Tage lang durchgezogen! Du kannst richtig stolz auf dich sein. Wie fühlst du dich? Fällt dir dein Training leichter als am Anfang? Fühlst du dich fitter und energiegeladener? Deine Fitnessreise muss jetzt nicht zu Ende sein! Behalte deinen neuen Lifestyle bei und trainiere regelmäßig weiter. Versuche dich in den neuen Übungen im Laufe der Zeit zu steigern.

Mehr Inspiration und weitere Workouts findest du [hier](#).