

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 08

19. OKTOBER 2026

Dein 12-Wochen-Gymj ournal

Ein Po-fokussierter Plan mit Ganzkörperkraft

Unterk. A • Oberk. A • Unterk. B • Po

WOCHENSPLIT

33

PO-SÄTZE / WOCHE (WOCHE 1-4)

60 min

DAUER PRO EINHEIT

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Der Po wächst durch progressive Last über Monate; in den ersten 4 Wochen geht es vor allem darum, die Übungen zu lernen.

Coaching-Tipps 06

07 Das Programm

Ein Po-fokussierter Plan mit Ganzkörperkraft

Unterkörper A · Po-Fokus 08

Oberkörper A 09

Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge 10

Po und Core 11

Aufwärmen (6 Minuten) 12

16 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

29 Protokolle

Fortschrittsseite: Bestwerte 31

Körper-Check-ins 32

Notizen 33

Quellen 35

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Ein Po-fokussierter Plan mit Ganzkörperkraft

Unterk. A · Oberk. A · Unterk. B · Po

WOCHENSPLIT

33

PO-SÄTZE / WOCHE (WOCHE 1-4)

60 min

DAUER PRO EINHEIT

100 g

EIWEISS

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Wochensplit: Unterk. A · Oberk. A · Unterk. B · Po

Po-Sätze / Woche (Woche 1-4): 33

Dauer pro Einheit: 60 min

Eiweiß: 100 g

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Der Po wächst durch progressive Last über Monate; in den ersten 4 Wochen geht es vor allem darum, die Übungen zu lernen.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01** Trainier die Tage in Reihenfolge über die Woche verteilt, mit mindestens einem Ruhetag.
- 02** Protokollier jeden Arbeitssatz; am Protokoll siehst du, wann du Gewicht erhöhen kannst.
- 03** Woche 12 ist eine leichtere Woche mit Test. Trag deine neuen Bestwerte auf der Fortschrittsseite ein.
- 04** Wiederhol den Plan mit schwereren Gewichten oder geh zur nächsten Stufe.

“Erreich täglich dein Eiweißziel; das ist der größte Ernährungshebel für Muskeln.”

COACHING-TIPPS

- Der Po wächst durch progressive Last über Monate; in den ersten 4 Wochen geht es vor allem darum, die Übungen zu lernen.
- Schlaf 7–9 Stunden; Wachstum passiert in der Erholung.
- Dein Zyklus kann beeinflussen, wie stark du dich fühlst. An schwachen Tagen: Einheit machen, Anstrengung runter.
- Miss Hüft- und Taillenumfang monatlich, statt dich täglich zu wiegen.
- Lass bei den meisten Sätzen 1–2 Wiederholungen im Tank. Jede Wiederholung bis zum Anschlag zu quälen bremst den Fortschritt.

KAPITEL 03

Das Programm

Ein Po-fokussierter Plan mit Ganzkörperkraft

01

So funktioniert die Progression

Dieser Plan nutzt doppelte Progression: Bleib bei einem Gewicht, bis du in jedem Satz das obere Ende der Wiederholungen schaffst, dann erhöhe um den kleinsten möglichen Schritt.

- Beispiel: 3 × 10–12 mit 40 kg. Wenn du 12, 12, 12 schaffst, geh auf 42,5 kg und starte wieder bei 10.
- RPE 8 heißt, du könntest noch 2 saubere Wiederholungen machen.
- Pausier bei den Hauptübungen 2–3 Minuten und bei den übrigen 60–90 Sekunden.

02

Unterkörper A · Po-Fokus

WOCHEN	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	RPE
1–4	Hip Thrust mit Langhantel	3 × 10–12	7
	Rumänisches Kreuzheben	3 × 10–12	7
	Bulgarian Split Squat	2 × 12–15	7
	Abduktorenmaschine	2 × 12–15	7
	Kickback am Kabelzug	2 × 12–15	7
	45°-Rückenstrecker (Po-betont)	2 × 12–15	7
5–8	Hip Thrust mit Langhantel	4 × 8–10	8
	Rumänisches Kreuzheben	4 × 8–10	8
	Bulgarian Split Squat	3 × 10–12	8
	Abduktorenmaschine	3 × 10–12	8
	Kickback am Kabelzug	3 × 10–12	8
	45°-Rückenstrecker (Po-betont)	3 × 10–12	8
9–12	Hip Thrust mit Langhantel	4 × 8–10	8
	Rumänisches Kreuzheben	4 × 8–10	8
	Bulgarian Split Squat	3 × 10–12	8
	Abduktorenmaschine	3 × 10–12	8
	Kickback am Kabelzug	3 × 10–12	8

03

WOCHEN	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	RPE
	45°-Rückenstrecker (Po-betont)	3 × 10–12	8

03

Oberkörper A

WOCHEN	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	RPE
1–4	Latzug	3 × 10–12	7
	Kurzhantel-Bankdrücken	3 × 10–12	7
	Rudern am Kabelzug im Sitzen	2 × 12–15	7
	Seitheben	2 × 12–15	7
	Plank	3 × 30 s	—
	Face Pull	2 × 12–15	7
5–8	Latzug	4 × 8–10	8
	Kurzhantel-Bankdrücken	4 × 8–10	8
	Rudern am Kabelzug im Sitzen	3 × 10–12	8
	Seitheben	3 × 10–12	8
	Plank	3 × 40 s	—
	Face Pull	3 × 10–12	8
9–12	Latzug	4 × 8–10	8
	Kurzhantel-Bankdrücken	4 × 8–10	8
	Rudern am Kabelzug im Sitzen	3 × 10–12	8
	Seitheben	3 × 10–12	8
	Plank	3 × 50 s	—
	Face Pull	3 × 10–12	8

04

Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge

WOCHEN	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	RPE
1–4	Langhantel-Kniebeuge	3 × 10–12	7
	Beinpresse	3 × 10–12	7
	Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben	2 × 12–15	7
	Ausfallschritte gehend	2 × 12–15	7
	Beinbeuger liegend	2 × 12–15	7
	Abduktorenmaschine	2 × 12–15	7
5–8	Langhantel-Kniebeuge	4 × 8–10	8
	Beinpresse	4 × 8–10	8
	Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben	3 × 10–12	8
	Ausfallschritte gehend	3 × 10–12	8
	Beinbeuger liegend	3 × 10–12	8
	Abduktorenmaschine	3 × 10–12	8
9–12	Langhantel-Kniebeuge	4 × 8–10	8
	Beinpresse	4 × 8–10	8
	Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben	3 × 10–12	8
	Ausfallschritte gehend	3 × 10–12	8
	Beinbeuger liegend	3 × 10–12	8
	Abduktorenmaschine	3 × 10–12	8

03

05

Po und Core

WOCHEN	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	RPE
1–4	Hip Thrust mit Langhantel	3 × 10–12	7
	Pull-through am Kabelzug	2 × 12–15	7
	Frog Pumps	2 × 12–15	7
	Abduktorenmaschine	2 × 12–15	7
	Seitstütz	3 × 30 s	—
	Kickback am Kabelzug	2 × 12–15	7
5–8	Hip Thrust mit Langhantel	4 × 8–10	8
	Pull-through am Kabelzug	3 × 10–12	8
	Frog Pumps	3 × 10–12	8
	Abduktorenmaschine	3 × 10–12	8
	Seitstütz	3 × 40 s	—
	Kickback am Kabelzug	3 × 10–12	8
9–12	Hip Thrust mit Langhantel	4 × 8–10	8
	Pull-through am Kabelzug	3 × 10–12	8
	Frog Pumps	3 × 10–12	8
	Abduktorenmaschine	3 × 10–12	8
	Seitstütz	3 × 50 s	—
	Kickback am Kabelzug	3 × 10–12	8

03

06

Aufwärmen (6 Minuten)

- 3 Minuten auf dem Rad oder zügig gehen
- Glute Bridge × 15
- Kniebeuge ohne Gewicht × 10
- Zwei leichte Sätze der ersten Übung

07

Technik-Hinweise

ÜBUNG	HINWEIS
Hip Thrust mit Langhantel	Kinn zur Brust, Rippen unten, über die Fersen drücken, oben eine Sekunde halten.
Rumänisches Kreuzheben	Knie leicht gebeugt, Hüfte nach hinten schieben, Stange nah an den Beinen, stoppen, wenn die Beinrückseite gedehnt ist.
Bulgarian Split Squat	Leicht nach vorn lehnen für mehr Po, vordere Ferse bleibt am Boden.
Langhantel-Kniebeuge	Rumpf anspannen, zwischen die Fersen setzen, Knie folgen den Zehen.

08

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Kurzhantel-Bankdrücken	Füße flach, Schulterblätter zusammen und nach unten in die Bank · Kurzhanteln zur mittleren Brust senken, Ellbogen etwa 45°, nach oben und leicht nach innen drücken · Unten nicht abfedern, Ellbogen nicht auf 90° ausstellen
Latzug	Griff etwas breiter als die Schultern, Oberschenkel fest unter dem Polster · Stange zur oberen Brust ziehen, Ellbogen nach unten und hinten · Nicht weit zurücklehnen und nicht mit Schwung reißen
Split Squat	Langer Schrittstand, hintere Ferse hoch, Hände an der Hüfte oder mit Gewichten · Hinteres Knie gerade nach unten senken, vorderes Schienbein fast senkrecht · Vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen, nicht mit dem hinteren Fuß abdrücken

ÜBUNG	HINWEISE
Beinpresse	Rücken flach am Polster, Füße hüftbreit mittig auf der Platte · Absenken, bis die Knie etwa 90° haben, über den ganzen Fuß drücken · Knie oben nicht hart durchstrecken, Hüfte nicht vom Sitz abheben
Rudern am Kabelzug im Sitzen	Aufrecht sitzen, Knie leicht gebeugt, Brust raus · Griff zu den unteren Rippen ziehen, Ellbogen eng, Schulterblätter zusammendrücken · Nicht vor und zurück schaukeln, um Schwung zu holen
Rumänisches Kreuzheben	Stange auf Hüfthöhe, schulterbreiter Griff, Knie leicht gebeugt · Hüfte nach hinten schieben, Stange an den Beinen halten, an der Schienbeinmitte stoppen · Rücken nicht rund machen, Stange nicht vom Körper wegdriften lassen
Hip Thrust mit Langhantel	Schultern an der Bankkante, Stange gepolstert über der Hüfte, Schienbeine oben senkrecht · Über die Fersen drücken, Rippen unten, oben eine Sekunde mit angespanntem Po halten · Die Wiederholung nicht mit einem Hohlkreuz beenden
Bulgarian Split Squat	Hinterer Fuß mit dem Spann auf der Bank, vorderer Fuß eine lange Schrittlänge davor · Leicht nach vorn lehnen, absenken, bis das hintere Knie fast den Boden berührt, über die vordere Ferse hochdrücken · Nicht vom hinteren Bein abfedern
Abduktorenmaschine	Aufrecht sitzen oder für mehr Po leicht nach vorn lehnen, Polster außen an den Knien · Knie nach außen drücken, eine Sekunde halten, langsam zurück · Den Gewichtsstapel zwischen den Wiederholungen nicht aufschlagen lassen
Kickback am Kabelzug	Fußschlaufe an, Hände an der Maschine, leicht nach vorn gelehnt, Hüfte gerade · Bein nach hinten und leicht nach außen strecken, am Ende den Po anspannen · Kein Hohlkreuz, um das Bein höher zu schwingen
45°-Rückenstrecker (Po-betont)	Polster unterhalb der Hüftbeuge, Füße leicht nach außen gedreht, oberer Rücken rund · Nach unten beugen, dann mit angespanntem Po hochkommen, bis der Körper gerade ist · Den unteren Rücken oben nicht überstrecken
Langhantel-Kniebeuge	Stange auf dem oberen Rücken, Füße schulterbreit, tief einatmen und Rumpf anspannen · Zwischen die Fersen bis mindestens parallel setzen, Knie folgen den Zehen · Brust nicht absinken, Knie beim Hochkommen nicht nach innen fallen lassen
Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben	Auf einem Bein stehen, Knie leicht gebeugt, Gewicht in der gegenüberliegenden Hand · Nach vorn beugen, hinteres Bein streckt sich nach hinten, Hüfte parallel zum Boden · Hüfte nicht aufdrehen, Rücken nicht rund machen
Ausfallschritte gehend	Kurzhandeln seitlich, aufrechte Haltung · Lang ausschreiten, hinteres Knie nah zum Boden, über die vordere Ferse hochdrücken · Keine kurzen Schritte, vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen
Beinbeuger liegend	Knie knapp über der Bankkante, Polster über den Fersen, Hüfte nach unten gedrückt · Fersen zum Po ziehen, halten, langsam absenken · Hüfte nicht vom Polster heben, um die Wiederholung zu beenden
Seitheben	Leichte Kurzhanteln seitlich, Ellbogen leicht gebeugt, leicht nach vorn gelehnt · Arme seitlich bis auf Schulterhöhe heben, die Ellbogen führen · Nicht mit den Schultern zucken, Gewichte nicht hochschwingen

ÜBUNG	HINWEISE
Plank	Unterarme unter den Schultern, Körper in einer Linie von Kopf bis Ferse · Po anspannen und den Bauch fest machen, als würde gleich jemand hineinpiksen, weiteratmen · Hüfte nicht durchhängen oder hochstrecken
Face Pull	Seil zwischen oberer Brust- und Gesichtshöhe, Daumen zeigen nach hinten · Richtung Stirn ziehen, Ellbogen hoch, Hände enden neben den Ohren · Nicht zurücklehnen, nicht aus dem unteren Rücken arbeiten
Pull-through am Kabelzug	Mit dem Rücken zum unteren Kabelzug, Seil zwischen den Beinen, nach vorn treten · Hüfte nach hinten schieben, dann nach vorn schnellen, Po anspannen und aufrecht stehen · Nicht mit den Armen ziehen, oben nicht nach hinten lehnen
Frog Pumps	Rückenlage, Fußsohlen zusammen, Knie nach außen, Fersen nah am Po · Hüfte mit angespanntem Po hochdrücken, oben halten · Nicht aus dem unteren Rücken drücken, Wiederholungen nicht hetzen
Seitstütz	Ellbogen unter der Schulter, Füße übereinander oder für die leichtere Variante Knie gebeugt · Hüfte heben, bis der Körper eine gerade Linie bildet, weiteratmen · Hüfte nicht absinken oder nach hinten kippen lassen
Glute Bridge	Rückenlage, Füße flach, hüftbreit, Fersen nah am Po · Über die Fersen drücken und Hüfte heben, oben mit angespanntem Po halten · Kein Hohlkreuz, um höher zu kommen
Kniebeuge ohne Gewicht	Füße schulterbreit, Zehen leicht nach außen, Arme nach vorn · Zwischen die Fersen so tief setzen, wie du kontrollieren kannst, Knie folgen den Zehen · Fersen nicht abheben, Knie nicht nach innen fallen lassen

09

Wenn das passiert, mach das

Wenn du Hip Thrusts im unteren Rücken spürst	Dann nimm Kinn und Rippen nach unten, verkürz den oberen Bewegungsumfang und halt die Schienbeine oben senkrecht
Wenn du Rumänisches Kreuzheben im unteren Rücken spürst	Dann reduzier das Gewicht, halt die Stange an den Beinen und stopp, wenn die Beinrückseite gedehnt ist, statt tiefer zu gehen
Wenn du Ausfallschritte und Split Squats nur im vorderen Oberschenkel spürst	Dann mach den Schritt länger, lehn den Oberkörper leicht nach vorn und drück über die vordere Ferse
Wenn deine Gewichte nicht mehr steigen	Dann prüf Schlaf und Eiweiß, bleib beim gleichen Gewicht, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, und mach den Deload

Wenn du zu viel Muskelkater zum Trainieren hast

Dann mach die Einheit trotzdem mit leichteren Gewichten; der Muskelkater lässt nach, wenn du dich anpasst. Pausier, wenn der Schmerz stechend ist oder im Gelenk sitzt

Wenn du im Spiegel keine Veränderung siehst

Dann vergleiche monatliche Fotos und deine Gewichte, iss genug Eiweiß und gib dem Ganzen mindestens 12 Wochen

10

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Fundament

01

Hauptübungen 3 × 10–12 @ RPE 7

WOCHE AB _____

- Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	○	○	○	○	○	○	○
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Fundament

02

Hauptübungen 3 × 10–12 @ RPE 7

WOCHE AB _____

- Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	○	○	○	○	○	○	○
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Fundament

03

Hauptübungen 3 × 10–12 @ RPE 7

WOCHE AB _____

- Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	○	○	○	○	○	○	○
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Fundament

04

Hauptübungen 3 × 10–12 @ RPE 7

WOCHE AB _____

- Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	○	○	○	○	○	○	○
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

05

Hauptübungen 4 × 8–10 @ RPE 8

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

06

Hauptübungen 4 × 8–10 @ RPE 8

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

07

Hauptübungen 4 × 8–10 @ RPE 8

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

08

Hauptübungen 4 × 8–10 @ RPE 8

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft

09

Hauptübungen 4 × 8–10 @ RPE 8

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft

10

Hauptübungen 4 × 8–10 @ RPE 8

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft

11

Hauptübungen 4 × 8–10 @ RPE 8

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft

12

Leichtere Woche: je 2 Sätze mit RPE 6, dann deine Bestwerte testen

WOCHE AB _____

- ☐ Unterkörper A · Po-Fokus: Hip Thrust mit Langhantel, Rumänisches Kreuzheben, Bulgarian Split Squat, Abduktorenmaschine, Kickback am Kabelzug, 45°-Rückenstrecker (Po-betont)
- ☐ Oberkörper A: Latzug, Kurzhantel-Bankdrücken, Rudern am Kabelzug im Sitzen, Seitheben, Plank, Face Pull
- ☐ Unterkörper B · Beine und Hüftbeuge: Langhantel-Kniebeuge, Beinpresse, Einbeiniges Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, Beinbeuger liegend, Abduktorenmaschine
- ☐ Po und Core: Hip Thrust mit Langhantel, Pull-through am Kabelzug, Frog Pumps, Abduktorenmaschine, Seitstütz, Kickback am Kabelzug

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

Protokolle

PROTOKOLLE

Trainingsprotokoll

PROTOKOLLE

Fortschrittsseite: Bestwerte

ÜBUNG	WOCHE 1	WOCHE 6	WOCHE 12

PROTOKOLLE

Körper-Check-ins

DATUM	GEWICHT	HÜFTE	TAILLE	NOTIZEN

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
3. Morton et al. (2018) A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com