

# ROAD TO MASCHINE



**4er-Split + Brust + Rücken 4**

# Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Klimmzüge	M:	Klimmzüge		Rudern KH	M:
	M:				M:
	M:				M:
	M:			Klimmzüge	
	M:				
Lat einarmig seitlich kniend		Lat einarmig seitlich kniend			
				Lat einarmig seitlich kniend	
Rudern KH		Rudern KH			
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press liegend Smith Machine		French-Press liegend Smith Machine		French-Press liegend Smith Machine	
Pushdowns Seil		Pushdowns Seil		Pushdowns Seil	
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Russian-Twist mit Gewicht und absetzen		Russian-Twist mit Gewicht und absetzen		Russian-Twist mit Gewicht und absetzen	

# Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
Lat einarmig seitlich kniend		Lat einarmig seitlich kniend		Lat einarmig seitlich kniend	
Rudern KH		Rudern KH		Rudern KH	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press liegend Smith Machine	M:	Pushdowns Seil	M:	French-Press liegend Smith Machine	
	M:		M:		
	M:		M:		
Pushdowns Seil		French-Press liegend Smith Machine		Pushdowns Seil	
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Russian-Twist mit Gewicht und absetzen		Russian-Twist mit Gewicht und absetzen		Russian-Twist mit Gewicht und absetzen	

# Brust, Waden, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	M:	Bankdrücken LH	
			M:		
			M:		
			M:		
Dips		Dips		Dips	
Fliegende		Fliegende		Fliegende	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Wadenheben sitzend	M:	Wadenheben sitzend		Wadenheben stehend	M:
	M:				M:
	M:				M:
Wadenheben stehend		Waden einzeln Beinpresse		Wadenheben sitzend	
Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug	

# Brust, Waden, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	
Dips		Dips		Dips	
Fliegende		Fliegende		Fliegende	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Wadenheben sitzend		Wadenheben sitzend		Waden einzeln Beinpresse	M:
					M:
					M:
Waden einzeln Beinpresse		Wadenheben stehend		Wadenheben sitzend	
Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug	

# Beine, Schulter, Unterarme, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Kniebeugen		Kniebeugen		Kniebeugen	
LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend	
Schrägbank Frontheben KH		Schrägbank Frontheben KH		Schrägbank Frontheben KH	
Seitheben Kabelzug hinterm Rücken		Seitheben Kabelzug hinterm Rücken		Seitheben Kabelzug hinterm Rücken	
Butterfly Reverse Hand senkrecht		Butterfly Reverse Hand senkrecht		Butterfly Reverse Hand senkrecht	
LH vorm Rücken		KH Konzentration		LH vorm Rücken	
Rollout Rad		Rollout Rad		Rollout Rad	

## Beine, Schulter, Unterarme, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Kniebeugen		Kniebeugen		Kniebeugen	
LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend	M:
					M:
					M:
Schrägbank Frontheben KH		Schrägbank Frontheben KH		Schrägbank Frontheben KH	
Seitheben Kabelzug hinterm Rücken		Seitheben Kabelzug hinterm Rücken		Seitheben Kabelzug hinterm Rücken	
Butterfly Reverse Hand senkrecht		Butterfly Reverse Hand senkrecht		Butterfly Reverse Hand senkrecht	
KH Konzentration		LH vorm Rücken		KH Konzentration	
Rollout Rad		Rollout Rad		Rollout Rad	

# Rücken, Rotatoren, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
Kreuzheben 20er		Kreuzheben MAX	M:	Rudern sitzend eng	M:
			M:		M:
			M:		M:
Klimmzüge		Klimmzüge		Kreuzheben 20er	
				Klimmzüge	
Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng			
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
Rotatoren außen KH oben		Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen KH oben	
Rotatoren innen Kabelzug hoch		Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug hoch	
Negativ-Crunch		Negativ-Crunch		Negativ-Crunch	



# Rücken, Rotatoren, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
Kreuzheben MAX	M:	Kreuzheben 20er		Kreuzheben MAX	M:
	M:				M:
	M:				M:
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
Rotatoren außen KH oben		Rotatoren außen KH oben		Rotatoren außen Kabelzug	
Rotatoren innen Kabelzug hoch		Rotatoren innen Kabelzug hoch		Rotatoren innen Kabelzug	
Negativ-Crunch		Negativ-Crunch		Negativ-Crunch	

# Brust, Bizeps

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Dips		Dips	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	
KH Negativbankdrücken		KH Negativbankdrücken		KH Negativbankdrücken	
KH Bankdrücken Hammergriff		KH Bankdrücken Hammergriff		KH Bankdrücken Hammergriff	
Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend	
Bizepsmaschine	<b>M:</b>	Bizepsmaschine		Bizepsmaschine	
	<b>M:</b>				
	<b>M:</b>				
KH stehend		KH stehend		KH stehend	
Kabelzug Seil		Kabelzug Seil		Kabelzug Seil	

# Brust, Bizeps

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Dips		Dips	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	
KH Negativbankdrücken		KH Negativbankdrücken		KH Negativbankdrücken	
KH Bankdrücken Hammergriff		KH Bankdrücken Hammergriff		KH Bankdrücken Hammergriff	
Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend	
KH stehend	<b>M:</b>	Bizepsmaschine		Kabelzug Seil	<b>M:</b>
	<b>M:</b>				<b>M:</b>
	<b>M:</b>				<b>M:</b>
Bizepsmaschine		KH stehend		Bizepsmaschine	
Kabelzug Seil		Kabelzug Seil		KH stehend	

# Beine, Nacken

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Kniebeugen		Frontkniebeugen		Kniebeugen	M:
					M:
					M:
					M:
Beinpresse 45°		Beinpresse einzeln		Beinpresse 45°	
Beinstrecker		Beinstrecker		Beinstrecker	
Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln	
Rudern stehend Kabelzug Stange		Rudern stehend Kabelzug Seil		Rudern stehend Kabelzug Stange	
Schulterheben KH		Schulterheben LH		Schulterheben LH	

# Beine, Nacken

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Frontkniebeugen		Kniebeugen		Frontkniebeugen	M:
					M:
					M:
					M:
Beinpresse einzeln		Beinpresse 45°		Beinpresse einzeln	
Beinstrecker		Beinstrecker		Beinstrecker	
Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln	
Rudern stehend Kabelzug Seil		Rudern stehend Kabelzug Stange		Rudern stehend Kabelzug Seil	
Schulterheben LH		Schulterheben KH		Schulterheben LH	