

ROAD TO MASCHINE



4er-Split + Brust + Rücken 5

Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Klimmzüge	M:	Latzug eng zur Brust	M:	Rudern KH	M:
	M:		M:		M:
	M:		M:		M:
	M:	Klimmzüge		Klimmzüge	
	M:				
Latzug eng zur Brust					
Rudern KH		Rudern KH		Latzug eng zur Brust	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press liegend Smith Machine		French-Press liegend Smith Machine		French-Press liegend Smith Machine	
KH Trizepsstrecken stehend		KH Trizepsstrecken stehend		KH Trizepsstrecken stehend	
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug	

Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
Latzug eng zur Brust		Latzug eng zur Brust		Latzug eng zur Brust	
Rudern KH		Rudern KH		Rudern KH	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press liegend Smith Machine	M:	KH Trizepsstrecken stehend	M:	French-Press liegend Smith Machine	
	M:		M:		
	M:		M:		
KH Trizepsstrecken stehend		French-Press liegend Smith Machine		KH Trizepsstrecken stehend	
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug		Seitheben Kabelzug	

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:		
			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	
Beinheben im Unterarmstütz		Beinheben im Unterarmstütz		Beinheben im Unterarmstütz	

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	
Beinheben im Unterarmstütz		Beinheben im Unterarmstütz		Beinheben im Unterarmstütz	

Beine, Schulter, Unterarme, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Kniebeugen		Rotatoren		Rotatoren	
		Kniebeugen		Kniebeugen	
Rotatoren					
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 Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug	
LH vorm Rücken		KH Konzentration		LH vorm Rücken	
Unterarmrolle		Unterarmrolle		Unterarmrolle	

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 Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug	
KH Konzentration		LH vorm Rücken		KH Konzentration	
Unterarmrolle		Unterarmrolle		Unterarmrolle	

Rücken, Rotatoren, Aduktoren, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Kreuzheben 20er		Kreuzheben 12er		Rudern sitzend eng	M:
					M:
					M:
Klimmzüge		Klimmzüge		Kreuzheben 5er	
Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng		Dummy	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine	
Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug	
Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug	
Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine	
Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine	
Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug	
Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug	
Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine	
Wood-Chops		Wood-Chops		Wood-Chops	

Rücken, Rotatoren, Aduktoren, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
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	
Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine	
Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug	
Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug	
Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine	
Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine	
Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug	
Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug	
Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine	
Wood-Chops		Wood-Chops		Wood-Chops	

Brust, Bizeps

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Dips		Dips	M:
					M:
					M:
					M:
					M:
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	
KH Negativbankdrücken		KH Negativbankdrücken		KH Negativbankdrücken	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend	
Bizepsmaschine	M:	Bizepsmaschine		Bizepsmaschine	
	M:				
	M:				
KH stehend		KH stehend		KH stehend	
Hammercurl vorm Bauch		Hammercurl vorm Bauch		Hammercurl vorm Bauch	

Brust, Bizeps

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Fahrrad		Fahrrad		Fahrrad	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		KH Negativbankdrücken	M:	Dips	
			M:		
			M:		
		Dips			
Bankdrücken LH				Bankdrücken LH	
KH Negativbankdrücken		Bankdrücken LH		KH Negativbankdrücken	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend		Butterfly Kabelzug stehend	
KH stehend	M:	Bizepsmaschine		Hammercurl vorm Bauch	M:
	M:				M:
	M:				M:
Bizepsmaschine		KH stehend		Bizepsmaschine	
Hammercurl vorm Bauch		Hammercurl vorm Bauch		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	
Farmer Walk einarmig		Farmer Walk einarmig		Farmer Walk einarmig	

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	
Farmer Walk einarmig		Farmer Walk einarmig		Farmer Walk einarmig	