

# ROAD TO MASCHINE



**4er-Split + Brust + Rücken 10**



↑ **Download app here** ↑

# Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Klimmzüge	M:	Latzug breit zur Brust	M:	Rudern sitzend breit Hammergriff	M:
	M:		M:		M:
	M:		M:		M:
	M:	Rudern LH Lockouts			M:
	M:			Klimmzüge	
Latzug breit zur Brust					
Rudern sitzend breit Hammergriff		Rudern sitzend breit Hammergriff		Latzug breit zur Brust	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press KH		French-Press KH		French-Press KH	
French-Press sitzend		French-Press sitzend		French-Press sitzend	
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Plank mit Gewicht (1 Min.)		Plank mit Gewicht (1 Min.)		Plank mit Gewicht (1 Min.)	

# Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Rudern LH Lockouts		Klimmzüge		Rudern LH Lockouts	<b>M:</b>
					<b>M:</b>
					<b>M:</b>
					<b>M:</b>
					<b>M:</b>
Latzug breit zur Brust		Latzug breit zur Brust		Latzug breit zur Brust	
Rudern sitzend breit Hammergriff		Rudern sitzend breit Hammergriff		Rudern sitzend breit Hammergriff	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press KH	<b>M:</b>	French-Press sitzend	<b>M:</b>	French-Press KH	
	<b>M:</b>		<b>M:</b>		
	<b>M:</b>		<b>M:</b>		
French-Press sitzend		French-Press KH		French-Press sitzend	
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Plank mit Gewicht (1 Min.)		Plank mit Gewicht (1 Min.)		Plank mit Gewicht (1 Min.)	

# Brust, Waden, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
<b>Rotatoren</b>		<b>Rotatoren</b>		<b>Rotatoren</b>	
<b>Bankdrücken LH</b>		<b>Bankdrücken LH</b>	M:	<b>Bankdrücken LH</b>	
			M:		
			M:		
			M:		
			M:		
<b>Dips</b>		<b>Dips</b>		<b>Dips</b>	
<b>Fliegende</b>		<b>Fliegende</b>		<b>Fliegende</b>	
<b>Kabelziehen von unten</b>		<b>Kabelziehen von unten</b>		<b>Kabelziehen von unten</b>	
<b>Wadenheben sitzend</b>	M:	<b>Wadenheben sitzend</b>		<b>Wadenheben stehend</b>	M:
	M:				M:
	M:				M:
<b>Wadenheben stehend</b>		<b>Waden einzeln Beinpresse</b>		<b>Wadenheben sitzend</b>	

# Brust, Waden, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
<b>Rotatoren</b>		<b>Rotatoren</b>		<b>Rotatoren</b>	
<b>Bankdrücken LH</b>		<b>Bankdrücken LH</b>		<b>Bankdrücken LH</b>	
<b>Dips</b>		<b>Dips</b>		<b>Dips</b>	
<b>Fliegende</b>		<b>Fliegende</b>		<b>Fliegende</b>	
<b>Kabelziehen von unten</b>		<b>Kabelziehen von unten</b>		<b>Kabelziehen von unten</b>	
<b>Wadenheben sitzend</b>		<b>Wadenheben sitzend</b>		<b>Waden einzeln Beinpresse</b>	<b>M:</b>
					<b>M:</b>
					<b>M:</b>
<b>Waden einzeln Beinpresse</b>		<b>Wadenheben stehend</b>		<b>Wadenheben sitzend</b>	

## Beine, Schulter, Unterarme

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Kniebeugen		Kniebeugen		Kniebeugen	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Schulterpresse	M:	LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend	
	M:				
	M:				
LH Schulterdrücken stehend		Schulterpresse		Schulterpresse	
Seithebenmaschine		Seithebenmaschine		Seithebenmaschine	
Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug	
LH vorm Rücken		KH Konzentration		LH vorm Rücken	
Unterarmrolle		Unterarmrolle		Unterarmrolle	
Plank mit Gewicht (1Min)		Plank mit Gewicht		Plank mit Gewicht	

# Beine, Schulter, Unterarme

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Rotatoren		Kniebeugen		Rotatoren	
LH Schulterdrücken stehend				LH Schulterdrücken stehend	M:
					M:
					M:
Schulterpresse		Rotatoren		Schulterpresse	
		LH Schulterdrücken stehend			
Seithebenmaschine				Seithebenmaschine	
		Schulterpresse			
Butterfly Reverse Kabelzug				Butterfly Reverse Kabelzug	
		Seithebenmaschine			
Beinheben Klimmzugstange				Plank mit Gewicht	
		Butterfly Reverse Kabelzug			
Plank mit Gewicht					
		LH vorm Rücken			
		Unterarmrolle			
		Plank mit Gewicht			

# Rücken, Rotatoren, Aduktoren, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Kreuzheben 20er		Kreuzheben 12er		Rudern sitzend eng	<b>M:</b>
					<b>M:</b>
					<b>M:</b>
Klimmzüge		Klimmzüge		Kreuzheben 5er	
Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng		Lat-Pulldowns Kabelzug	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Abduktorenmaschine	
				Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug	
Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine		Rotatoren außen Kabelzug	
Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Abduktorenmaschine	
Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug		Aduktorenmaschine	
Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug	
Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine		Rotatoren innen Kabelzug	
Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Aduktorenmaschine	
Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug		Beinheben Klimmzugstange	
Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine			
Beinheben Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange			



# Rücken, Rotatoren, Aduktoren, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Kreuzheben MAX	M:	Kreuzheben 12er		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	
Beinheben Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange	

# Brust, Bizeps

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Bankdrücken KH	M:	Dips	M:
			M:		M:
			M:		M:
		Dips			M:
					M:
Bankdrücken LH				Bankdrücken LH	
Bankdrücken KH		Bankdrücken LH		Bankdrücken KH	
Negativbankdrücken		Negativbankdrücken		Negativbankdrücken	
Butterfly		Butterfly		Butterfly	
Langhantel Curis	M:	Langhantel Curis		Langhantel Curis	
	M:				
	M:				
KH a la Bizepsmaschine		KH a la Bizepsmaschine		KH a la Bizepsmaschine	
Kabelzug einarmig		Kabelzug einarmig		Kabelzug einarmig	

# Brust, Bizeps

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Dips		Dips	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	
Bankdrücken KH		Bankdrücken KH		Bankdrücken KH	
Negativbankdrücken		Negativbankdrücken		Negativbankdrücken	
Butterfly		Butterfly		Butterfly	
KH a la Bizepsmaschine	M:	Langhantel Curis		Kabelzug einarmig	M:
	M:				M:
	M:				M:
Langhantel Curis		KH a la Bizepsmaschine		Langhantel Curis	
Kabelzug einarmig		Kabelzug einarmig		KH a la Bizepsmaschine	

# Beine, Nacken, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
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	
Beinheben liegend		Beinheben liegend		Beinheben liegend	
Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker	
Rückenstrecker		Rückenstrecker		Rückenstrecker	
Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend	

# Beine, Nacken, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
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	
Beinheben liegend		Beinheben liegend		Beinheben liegend	
Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker	
Rückenstrecker		Rückenstrecker		Rückenstrecker	
Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend	