

ROAD TO MASCHINE



4er-Split + Brust + Rücken 11



↑ **Download app here** ↑

Rücken, Trizeps, Bauch

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

Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
Latzug breit zur Brust		Latzug breit zur Brust		Latzug breit zur Brust	
Rudern KH		Rudern KH		Rudern KH	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press KH	M:	French-Press sitzend	M:	French-Press KH	
	M:		M:		
	M:		M:		
French-Press sitzend		French-Press KH		French-Press sitzend	
Pushdowns Kabelzug einarmig		Pushdowns Kabelzug einarmig		Pushdowns Kabelzug einarmig	
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
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 Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange	

Brust, Waden, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
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 Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange	

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	
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

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Kniebeugen		Kniebeugen		Kniebeugen	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend	M:
					M:
					M:
Schulterpresse		Schulterpresse		Schulterpresse	
Seitheben Kabelzug hinterm Rücken		Seitheben Kabelzug hinterm Rücken		Seitheben Kabelzug hinterm Rücken	
Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug	
Beinheben Klimmzugstange		LH vorm Rücken		KH Konzentration	
KH Konzentration		Unterarmrolle		Unterarmrolle	
Unterarmrolle					

Rücken, Hilfsmuskeln, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Klimmzüge		T-Bar gestützt	M:	Duale Rudermaschine	M:
			M:		M:
			M:		M:
		Klimmzüge		T-Bar gestützt	
T-Bar gestützt					
				Lat einarmig seitlich kniend	
Duale Rudermaschine		Duale Rudermaschine			
				Lat-Pulldowns Kabelzug	
Lat einarmig seitlich kniend		Lat einarmig seitlich kniend			
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Abduktorenmaschine	
				Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug	
				Rotatoren außen Kabelzug	
Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine			
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		Plank mit Gewicht (1Min)	
Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine			
Plank mit Gewicht (1Min)		Plank mit Gewicht (1Min)			

Rücken, Hilfsmuskeln, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
T-Bar gestützt		T-Bar gestützt		T-Bar gestützt	
Duale Rudermaschine		Duale Rudermaschine		Duale Rudermaschine	
Lat einarmig seitlich kniend		Lat einarmig seitlich kniend		Lat einarmig seitlich kniend	
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	
Plank mit Gewicht (1Min)		Plank mit Gewicht (1Min)		Plank mit Gewicht (1Min)	

Brust, Bizeps

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Bankdrücken KH einarmig	M:	Dips	M:
			M:		M:
			M:		M:
		Bankdrücken Powerrack			M:
					M:
Bankdrücken LH mit Absetzen				Bankdrücken LH mit Absetzen	
Bankdrücken KH einarmig		Überzüge KH		Bankdrücken KH einarmig	
Negativbankdrücken		Negativbankdrücken		Negativbankdrücken	
Butterfly		Butterfly		Butterfly	
KH Schrägbank	M:	KH Schrägbank		KH Schrägbank	
	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	
Bankdrücken Powerrack	M:	Dips		Bankdrücken Powerrack	
	M:				
	M:				
	M:				
	M:				
Überzüge KH		Bankdrücken LH mit Absetzen		Überzüge KH	
Bankdrücken KH einarmig		Bankdrücken KH einarmig		Bankdrücken KH einarmig	
Negativbankdrücken		Negativbankdrücken		Negativbankdrücken	
Butterfly		Butterfly		Butterfly	
KH Schrägbank		KH a la Bizepsmaschine	M:	Kabelzug einarmig	M:
			M:		M:
			M:		M:
KH a la Bizepsmaschine		KH Schrägbank		KH Schrägbank	
Kabelzug einarmig		Kabelzug einarmig		KH a la Bizepsmaschine	

Beine, Nacken, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Ausfallschritte	M:	Frontkniebeugen		Kniebeugen	M:
	M:				M:
	M:				M:
Kniebeugen					M:
		Ausfallschritte		Ausfallschritte	
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 Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange	

Beine, Nacken, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Frontkniebeugen		Kniebeugen		Frontkniebeugen	M:
					M:
					M:
					M:
Ausfallschritte		Ausfallschritte		Ausfallschritte	
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 Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange		Beinheben Klimmzugstange	