

ROAD TO MASCHINE



4er-Split + Brust + Rücken 12



↑ **Download app here** ↑

Rücken, Trizeps, Bauch

Woche 1 (20er):

Klimmzüge (5x) MAX, Latzug eng Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x), French-Press liegend Kabelzug (3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Plank mit Gewicht (1 Min.) (3x)

Woche 2:

Latzug eng Untergriff (3x) MAX, Klimmzüge (5x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Plank mit Gewicht (1 Min.) (3x)

Woche 3:

Rudern KH (3x) MAX, Klimmzüge (5x), Latzug eng Untergriff (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x), French-Press liegend Kabelzug (3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Plank mit Gewicht (1 Min.) (3x)

Woche 4:

Klimmzüge (5x), Latzug eng Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), **French-Press KH(1) sitzend (3x) MAX**, French-Press liegend Kabelzug
(3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Plank mit Gewicht (1 Min.) (3x)

Woche 5:

Klimmzüge (5x), Latzug eng Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), **French-Press liegend Kabelzug (3x) MAX**, French-Press KH(1) sitzend
(3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Plank mit Gewicht (1 Min.) (3x)

Woche 6:

Klimmzüge (5x), Latzug eng Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x), French-Press liegend Kabelzug (3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Plank mit Gewicht (1 Min.) (3x)

Brust, Waden, Bauch

Woche 1:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH (5x), Dips (5x),
Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), **Wadenheben sitzend (3x) MAX**,
Wadenheben stehend (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 2 (20er):

Rotatoren (1x), **Bankdrücken LH (5x) MAX**, Dips (5x),
Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x),
Waden einzeln Beinpresse (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 3:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH (5x), Dips (5x),
Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), **Wadenheben stehend (3x) MAX**,
Wadenheben sitzend (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 4:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH (5x), Dips (5x),
Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x),
Waden einzeln Beinpresse (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 5:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH (5x), Dips (5x),
Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x),
Wadenheben stehend (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 6:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH (5x), Dips (5x),
Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), **Waden einzeln Beinpresse (3x) MAX**,
Wadenheben sitzend (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Beine, Schulter, Unterarme

Woche 1:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), **Schulterpresse (3x) MAX**,
LH Schulterdrücken stehend (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse (3x),
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 2:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterpresse (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse (3x),
KH Konzentration (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 3 (20er):

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterpresse (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse (3x),
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 4:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterpresse (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse (3x),
Beinheben Klimmzugstange (3x), KH Konzentration (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 5:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterpresse (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse (3x),
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 6:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), **LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX**,
Schulterpresse (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse (3x),
KH Konzentration (3x), Unterarmrolle (3x)

Rücken, Hilfsmuskeln, Bauch

Woche 1:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Lat einarmig seitlich kniend (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 6),
Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 5), Aduktorenmaschine (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug
(3x) (SS 7),

Plank mit Gewicht (1Min) (3x)

Woche 2:

T-Bar gestützt (3x) MAX, Klimmzüge (5x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Lat einarmig seitlich kniend (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 6),
Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 5), Aduktorenmaschine (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug
(3x) (SS 7),

Plank mit Gewicht (1Min) (3x)

Woche 3:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Lat einarmig seitlich kniend (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 6),
Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 5), Aduktorenmaschine (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug
(3x) (SS 7),

Plank mit Gewicht (1Min) (3x)

Woche 4 (20er):

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Lat einarmig seitlich kniend (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 6),
Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 5), Aduktorenmaschine (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug
(3x) (SS 7),

Plank mit Gewicht (1Min) (3x)

Woche 5:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Lat einarmig seitlich kniend (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 6),
Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 5), Aduktorenmaschine (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug
(3x) (SS 7),

Plank mit Gewicht (1Min) (3x)

Woche 6:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Lat einarmig seitlich kniend (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 6),
Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 5), Aduktorenmaschine (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug
(3x) (SS 7),

Plank mit Gewicht (1Min) (3x)

Brust, Bizeps

Woche 1:

Rotatoren (1x), Dips (5x), Bankdrücken LH mit Absetzen (3x),
Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Butterfly (2x),
KH Schrägbank (3x) MAX, KH a la Bizepsmaschine (3x), SZ-Stange eng (3x)

Woche 2:

Rotatoren (1x), **Bankdrücken KH einarmig (3x) MAX**, Bankdrücken Powerrack (5x),
Überzüge KH (3x), Schrägbank KH (2x), Butterfly (2x),
KH Schrägbank (3x), KH a la Bizepsmaschine (3x), SZ-Stange eng (3x)

Woche 3:

Rotatoren (1x), **Dips (5x) MAX**, Bankdrücken LH mit Absetzen (3x),
Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Butterfly (2x),
KH Schrägbank (3x), KH a la Bizepsmaschine (3x), SZ-Stange eng (3x)

Woche 4:

Rotatoren (1x), **Bankdrücken Powerrack (5x) MAX**, Überzüge KH (3x),
Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Butterfly (2x),
KH Schrägbank (3x), KH a la Bizepsmaschine (3x), SZ-Stange eng (3x)

Woche 5 (20er):

Rotatoren (1x), Dips (5x), Bankdrücken LH mit Absetzen (3x),
Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Butterfly (2x),
KH a la Bizepsmaschine (3x) MAX, KH Schrägbank (3x), SZ-Stange eng (3x)

Woche 6:

Rotatoren (1x), Bankdrücken Powerrack (5x), Überzüge KH (3x),
Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Butterfly (2x),
SZ-Stange eng (3x) MAX, KH Schrägbank (3x), KH a la Bizepsmaschine (3x)

Beine, Nacken, Bauch

Woche 1:

Ausfallschritte (3x) MAX, Kniebeugen (4x), Beinpresse einzeln (3x),
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Stange (3x),
Schulterheben KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 2:

Bulgarian Split Squats (3x) MAX, Frontkniebeugen (4x), Beinpresse einzeln (3x),
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Seil (3x),
Schulterheben LH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 3:

Kniebeugen (4x) MAX, Ausfallschritte (3x), Beinpresse einzeln (3x),
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Stange (3x),
Schulterheben LH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 4:

Frontkniebeugen (4x), Bulgarian Split Squats (3x), Beinpresse einzeln (3x),
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Seil (3x),
Schulterheben LH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 5:

Kniebeugen (4x), Ausfallschritte (3x), Beinpresse einzeln (3x),
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Stange (3x),
Schulterheben KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 6 (20er):

Frontkniebeugen (4x) MAX, Bulgarian Split Squats (3x), Beinpresse einzeln (3x),
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Seil (3x),
Schulterheben LH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)