

ROAD TO MASCHINE



4er-Split + Brust + Rücken 13



↑ **Download app here** ↑

Rücken, Trizeps, Bauch

Woche 1 (20er):

Klimmzüge (5x) MAX, Rudern Langhantel Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), French-Press liegend Kabelzug
(3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 2:

Rudern Langhantel Untergriff (3x) MAX, Klimmzüge (5x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 3:

Rudern KH (3x) MAX, Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Untergriff (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), French-Press liegend Kabelzug
(3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 4:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), **French Press Kabelzug knieend (3x) MAX**, French-Press liegend
Kabelzug (3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 5:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), **French-Press liegend Kabelzug (3x) MAX**, French Press Kabelzug
knieend (3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 6:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Untergriff (3x), Rudern KH (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), French-Press liegend Kabelzug
(3x),
Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Brust, Waden, Bauch

Woche 1:

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

Woche 6:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH mit Absetzen (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), **Schulterdrücken Smith Maschine (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),
Schulterdrücken Smith Maschine (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse
(3x),
KH Konzentration (3x), Barbell Hold (3x)

Woche 3 (20er):

Paused Squats (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterdrücken Smith Maschine (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),
Schulterdrücken Smith Maschine (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse
(3x),
KH Konzentration (3x), Barbell Hold (3x)

Woche 5:

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

Woche 6:

Paused Squats (5x), Rotatoren (1x), **LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX**,
Schulterdrücken Smith Maschine (3x), Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Butterfly Reverse
(3x),
KH Konzentration (3x), Barbell Hold (3x)

Rücken, Hilfsmuskeln, Bauch

Woche 1:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Kabelzug Seil zum Gesicht (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),

Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 2:

T-Bar gestützt (3x) MAX, Klimmzüge (5x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Kabelzug Seil zum Gesicht (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),

Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 3:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Kabelzug Seil zum Gesicht (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),

Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 4 (20er):

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Kabelzug Seil zum Gesicht (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),

Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 5:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Kabelzug Seil zum Gesicht (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),

Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 6:

Klimmzüge (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x),
Kabelzug Seil zum Gesicht (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),

Beinheben Klimmzugstange (3x)

Brust, Bizeps

Woche 1:

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

Woche 6:

Rotatoren (1x), Bankdrücken Powerrack (5x), Überzüge KH (3x),
Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Fliegende (2x),
SZ-Stange eng (3x) MAX, KH sitzend (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)