

# ROAD TO MASCHINE



**4er-Split + Brust + Rücken 14**



↑ **Download app here** ↑

# Rücken, Trizeps, Bauch

## Woche 1 (20er):

**Klimmzüge (5x) MAX**, Rudern Langhantel Lockout (5x), Latzug eng zur Brust (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 2:

**Rudern Langhantel Lockout (3x) MAX**, Klimmzüge (5x), Latzug eng zur Brust (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 3:

**Latzug eng zur Brust (3x) MAX**, Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 4:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (3x), Latzug eng zur Brust (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 5:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (3x), Latzug eng zur Brust (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 6:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (3x), Latzug eng zur Brust (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), French Press Kabelzug knieend (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

# Brust, Waden, Bauch

## Woche 1:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH mit Absetzen (5x), Dips (5x),  
KH Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), **Wadenheben sitzend (3x) MAX**,  
Wadenheben stehend (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 2 (20er):

Rotatoren (1x), **Bankdrücken LH mit Absetzen (5x) MAX**, Dips (5x),  
KH Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x),  
Waden einzeln Beinpresse (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 3:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH mit Absetzen (5x), Dips (5x),  
KH Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), **Wadenheben stehend (3x) MAX**,  
Wadenheben sitzend (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 4:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH mit Absetzen (5x), Dips (5x),  
KH Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x),  
Waden einzeln Beinpresse (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 5:

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

## Woche 6:

Rotatoren (1x), Bankdrücken LH mit Absetzen (5x), Dips (5x),  
KH Fliegende (2x), Kabelziehen von unten (3x), **Waden einzeln Beinpresse (3x) MAX**,  
Wadenheben sitzend (3x), Cable Crunch (3x)

# Beine, Schulter, Unterarme

Woche 1:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), **Schulterdrücken Smith Maschine (3x) MAX**,  
LH Schulterdrücken stehend (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse (3x),  
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 2:

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

Woche 4:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),  
Schulterdrücken Smith Maschine (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse (3x),  
KH Konzentration (3x), Barbell Hold (3x)

Woche 5:

Paused Squats (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),  
Schulterdrücken Smith Maschine (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse (3x),  
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 6:

Rotatoren (1x), **LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX**, Schulterdrücken Smith Maschine (3x),  
Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse (3x), KH Konzentration (3x),  
Barbell Hold (3x)

# Rücken, Hilfsmuskeln, Bauch

## Woche 1:

Rack-Pulls (5x), T-Bar gestützt (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 5), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 4),  
Aduktorenmaschine (3x) (SS 7), Rotatoren innen Kabelzug (3x) (SS 6), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 2:

Kreuzheben 12er (3x), T-Bar gestützt (3x), Latzug eng 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:

T-Bar gestützt (3x), Latzug eng Untergriff (3x), Kabelzug Seil zum Gesicht (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 5), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 4),  
Aduktorenmaschine (3x) (SS 7), Rotatoren innen Kabelzug (3x) (SS 6), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 4 (20er):

Kreuzheben 5er (5x), T-Bar gestützt (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 5), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 4),  
Aduktorenmaschine (3x) (SS 7), Rotatoren innen Kabelzug (3x) (SS 6), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 5:

Kreuzheben Band (5x), T-Bar gestützt (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 5), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 4),  
Aduktorenmaschine (3x) (SS 7), Rotatoren innen Kabelzug (3x) (SS 6), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 6:

**Kreuzheben (5x) MAX**, T-Bar gestützt (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Abduktorenmaschine (3x) (SS 5), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 4),  
Aduktorenmaschine (3x) (SS 7), Rotatoren innen Kabelzug (3x) (SS 6), Beinheben Klimmzugstange (3x)

# Brust, Bizeps

## Woche 1:

Rotatoren (1x), Dips (5x), Bankdrücken LH mit Absetzen (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Brustpresse (2x), **KH sitzend (3x) MAX**, Kabelzug Seil (3x), SZ-Stange eng (3x)

## Woche 2:

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

## Woche 3:

Rotatoren (1x), **Dips (5x) MAX**, Bankdrücken LH mit Absetzen (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Brustpresse (2x), KH sitzend (3x), Kabelzug Seil (3x), SZ-Stange eng (3x)

## Woche 4:

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

## Woche 5 (20er):

Rotatoren (1x), Dips (5x), Bankdrücken LH mit Absetzen (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x), Schrägbank KH (2x), Brustpresse (2x), **Kabelzug Seil (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), Brustpresse (2x), **SZ-Stange eng (3x) MAX**, KH sitzend (3x), Kabelzug Seil (3x)

# Beine, Nacken, Bauch

Woche 1:

**Ausfallschritte (3x) MAX**, Kniebeugen (4x), Beinpresse 45 Grad (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Stange (3x),  
Schulterheben KH (3x), Cable Crunch (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), Cable Crunch (3x)

Woche 3:

**Kniebeugen (4x) MAX**, Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45 Grad (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Stange (3x),  
Schulterheben LH (3x), Cable Crunch (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), Cable Crunch (3x)

Woche 5:

**Beinpresse 45 Grad (3x) MAX**, Kniebeugen (4x), Ausfallschritte (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Rudern stehend Kabelzug Stange (3x),  
Schulterheben KH (3x), Cable Crunch (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), Cable Crunch (3x)