

ROAD TO MASCHINE



4er-Split + Brust + Rücken 15



↑ **Download app here** ↑

Rücken, Trizeps, Bauch

Woche 1 (20er):

Klimmzüge (5x) MAX, Rudern Langhantel Lockout (5x), Rudern sitzend Seil (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Trizepsmaschine (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 2:

Rudern Langhantel Lockout (5x) MAX, Klimmzüge (5x), Rudern sitzend Seil (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 3:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (5x), Rudern sitzend Seil (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Trizepsmaschine (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 4:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (5x), Rudern sitzend Seil (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Trizepsmaschine (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 5:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (5x), Rudern sitzend Seil (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Trizepsmaschine (3x), Kickbacks (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 6:

Klimmzüge (5x), Rudern Langhantel Lockout (5x), Rudern sitzend Seil (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Trizepsmaschine (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), LH Schulterdrücken stehend (3x),
KH Frontheben sitzend (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x),
Reverse Grip Curl SZ (3x), LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 2:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
KH Frontheben sitzend (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x),
Reverse Grip Curl SZ (3x), KH Konzentration (3x), Barbell Hold (3x)

Woche 3 (20er):

Paused Squats (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
KH Frontheben sitzend (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x),
Reverse Grip Curl SZ (3x), LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 4:

Kniebeugen (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
KH Frontheben sitzend (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x),
Reverse Grip Curl SZ (3x), KH Konzentration (3x), Barbell Hold (3x)

Woche 5:

Paused Squats (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
KH Frontheben sitzend (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x),
Reverse Grip Curl SZ (3x), LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x)

Woche 6:

Rotatoren (1x), **LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX**, KH Frontheben sitzend (3x),
Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x), Reverse Grip Curl SZ (3x),
KH Konzentration (3x), Barbell Hold (3x)

Rücken, Hilfsmuskeln, Bauch

Woche 1:

Rack-Pulls (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Hammergriff (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), Rudern sitzend Hammergriff (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 3:

T-Bar gestützt (4x), Rudern sitzend Hammergriff (4x), Lat-Pulldowns Kabelzug (4x),
Abduktorenmaschine (3x) (SS 4), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 3), Aduktorenmaschine (3x) (SS 6),
Rotatoren innen Kabelzug (3x) (SS 5), Beinheben Klimmzugstange (3x)

Woche 4 (20er):

Kreuzheben 5er (5x), T-Bar gestützt (3x), Rudern sitzend Hammergriff (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), Rudern sitzend Hammergriff (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), Rudern sitzend Hammergriff (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), Kabelzug a la KH (2x), Brustpresse (2x), **KH sitzend (3x) MAX**, Kabelzug Seil (3x), SZ-Stange breit (3x)

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

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

Woche 5 (20er):

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

Woche 6:

Rotatoren (1x), Bankdrücken Powerrack (5x), Überzüge KH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x), Kabelzug a la KH (2x), Brustpresse (2x), **SZ-Stange breit (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)