

# ROAD TO MASCHINE



**4er-Split + Brust + Rücken 16**



↑ **Download app here** ↑

# Rücken, Trizeps, Bauch

## Woche 1 (20er):

**Latzug breit zur Brust (3x) MAX**, Rudern Langhantel Lockout (3x), HS Latzug Untergriff (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x), Kickbacks Seil (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 2:

**Rudern Langhantel Lockout (3x) MAX**, Latzug breit zur Brust (3x), HS Latzug Untergriff (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 3:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern Langhantel Lockout (3x), HS Latzug Untergriff (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x), Kickbacks Seil (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 4:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern Langhantel Lockout (3x), HS Latzug Untergriff (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x), Kickbacks Seil (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 5:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern Langhantel Lockout (3x), HS Latzug Untergriff (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x), Kickbacks Seil (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern Langhantel Lockout (3x), HS Latzug Untergriff (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x), Kickbacks Seil (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),  
Wadenmaschine sitzend (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),  
Wadenmaschine sitzend (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), **Wadenmaschine sitzend (3x) MAX**,  
Wadenheben sitzend (3x), Cable Crunch (3x)

# Beine, Schulter, Unterarme

## Woche 1:

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

## Woche 3 (20er):

Paused Squats (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),  
HS Schulterpresse (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),  
HS Schulterpresse (3x), Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x),  
Reverse Grip Curl SZ (3x), KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x)

## Woche 5:

Paused Squats (5x), Rotatoren (1x), LH Schulterdrücken stehend (3x),  
HS Schulterpresse (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**, HS Schulterpresse (3x),  
Seithebenmaschine (3x), Butterfly Reverse KH nach gebeugt sitzend (3x), Reverse Grip Curl SZ  
(3x),  
KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x)

# Rücken, Hilfsmuskeln, Bauch

## Woche 1:

Rack-Pulls (5x), HS Rudern sitzend Schräggriff (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), HS Rudern sitzend Schräggriff (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:

HS Rudern sitzend Schräggriff (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), HS Rudern sitzend Schräggriff (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), HS Rudern sitzend Schräggriff (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**, HS Rudern sitzend Schräggriff (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), Schrägbank Langhantel (2x), **KH Schrägbank (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), Schrägbank Langhantel (2x), KH Schrägbank (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), Schrägbank Langhantel (2x), KH Schrägbank (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), Schrägbank Langhantel (2x), KH Schrägbank (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), Schrägbank Langhantel (2x), **Kabelzug Seil (3x) MAX**, KH Schrägbank (3x), SZ-Stange breit (3x)

## Woche 6:

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