

ROAD TO MASCHINE



4er-Split + Brust + Rücken 9



↑ **Download app here** ↑

Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Klimmzüge	M:	Latzug breit zur Brust	M:	Nautilus Rudermaschine Obergriff	M:
	M:		M:		M:
	M:		M:		M:
	M:	Rudern LH Lockouts			M:
	M:			Klimmzüge	
Latzug breit zur Brust					
Nautilus Rudermaschine Obergriff		Nautilus Rudermaschine Obergriff		Latzug breit zur Brust	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press KH		French-Press KH		French-Press KH	
Pushdowns Kabelzug Griff		Pushdowns Kabelzug Griff		Pushdowns Kabelzug Griff	
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Rumpfdrehen mit Gewicht		Rumpfdrehen mit Gewicht		Rumpfdrehen mit Gewicht	

Rücken, Trizeps, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Rudern LH Lockouts		Klimmzüge		Rudern LH Lockouts	M:
					M:
					M:
					M:
					M:
Latzug breit zur Brust		Latzug breit zur Brust		Latzug breit zur Brust	
Nautilus Rudermaschine Obergriff		Nautilus Rudermaschine Obergriff		Nautilus Rudermaschine Obergriff	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
French-Press KH	M:	Pushdowns Kabelzug Griff	M:	French-Press KH	
	M:		M:		
	M:		M:		
Pushdowns Kabelzug Griff			French-Press KH		Pushdowns Kabelzug Griff
Bankdrücken eng		Bankdrücken eng		Bankdrücken eng	
Rumpfdrehen mit Gewicht		Rumpfdrehen mit Gewicht		Rumpfdrehen mit Gewicht	

Brust, Waden, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	M:	Bankdrücken LH	
			M:		
			M:		
			M:		
			M:		
Dips		Dips		Dips	
Fliegende		Fliegende		Fliegende	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Wadenheben sitzend	M:	Wadenheben sitzend		Wadenheben stehend	M:
	M:				M:
	M:				M:
Wadenheben stehend		Waden einzeln Beinpresse		Wadenheben sitzend	
Negativcrunch		Negativcrunch		Negativcrunch	

Brust, Waden, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	
Dips		Dips		Dips	
Fliegende		Fliegende		Fliegende	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Wadenheben sitzend		Wadenheben sitzend		Waden einzeln Beinpresse	M:
					M:
					M:
Waden einzeln Beinpresse		Wadenheben stehend		Wadenheben sitzend	
Negativcrunch		Negativcrunch		Negativcrunch	

Beine, Schulter, Unterarme

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Kniebeugen		Kniebeugen		Kniebeugen	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Schulterpresse	M:	LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend	
	M:				
	M:				
LH Schulterdrücken stehend		Schulterpresse		Schulterpresse	
KH Seitheben		KH Seitheben		KH Seitheben	
Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug	
LH vorm Rücken		KH Konzentration		LH vorm Rücken	
Unterarmrolle		Unterarmrolle		Unterarmrolle	

Beine, Schulter, Unterarme

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Kniebeugen		Kniebeugen		Kniebeugen	
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend		LH Schulterdrücken stehend	M:
					M:
					M:
Schulterpresse		Schulterpresse		Schulterpresse	
KH Seitheben		KH Seitheben		KH Seitheben	
Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug		Butterfly Reverse Kabelzug	
KH Konzentration		LH vorm Rücken		KH Konzentration	
Unterarmrolle		Unterarmrolle		Unterarmrolle	

Rücken, Rotatoren, Aduktoren, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Kreuzheben 20er		Kreuzheben 12er		Rudern sitzend eng	M:
					M:
					M:
Klimmzüge		Klimmzüge		Kreuzheben 5er	
Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng		Lat-Pulldowns Kabelzug	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Abduktorenmaschine	
				Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug	
Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine		Rotatoren außen Kabelzug	
Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Abduktorenmaschine	
Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug		Aduktorenmaschine	
Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug	
Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine		Rotatoren innen Kabelzug	
Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Aduktorenmaschine	
Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug		Plank mit Gewicht (1Min)	
Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine			
Plank mit Gewicht (1Min)		Plank mit Gewicht (1Min)			

Rücken, Rotatoren, Aduktoren, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Kreuzheben MAX	M:	Kreuzheben 12er		Kreuzheben MAX	M:
	M:				M:
	M:				M:
Klimmzüge		Klimmzüge		Klimmzüge	
Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng		Rudern sitzend eng	
Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug		Lat-Pulldowns Kabelzug	
Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine		Abduktorenmaschine	
Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren außen Kabelzug	
Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug		Rotatoren außen Kabelzug	
Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine		Supersätze mit Abduktorenmaschine	
Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine		Aduktorenmaschine	
Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug		Supersätze mit Rotatoren innen Kabelzug	
Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug		Rotatoren innen Kabelzug	
Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine		Supersätze mit Aduktorenmaschine	
Plank mit Gewicht (1Min)		Plank mit Gewicht (1Min)		Plank mit Gewicht (1Min)	

Brust, Bizeps

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Bankdrücken KH	M:	Dips	M:
			M:		M:
			M:		M:
		Dips			M:
					M:
Bankdrücken LH				Bankdrücken LH	
Bankdrücken KH		Bankdrücken LH		Bankdrücken KH	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Butterfly		Butterfly		Butterfly	
Kabelzug liegend	M:	Kabelzug liegend		Kabelzug liegend	
	M:				
	M:				
KH a la Bizepsmaschine		KH a la Bizepsmaschine		KH a la Bizepsmaschine	
Kabelzug einarmig		Kabelzug einarmig		Kabelzug einarmig	

Brust, Bizeps

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Rotatoren		Rotatoren		Rotatoren	
Dips		Dips		Dips	
Bankdrücken LH		Bankdrücken LH		Bankdrücken LH	
Bankdrücken KH		Bankdrücken KH		Bankdrücken KH	
Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten		Kabelziehen von unten	
Butterfly		Butterfly		Butterfly	
KH a la Bizepsmaschine	M:	Kabelzug liegend		Kabelzug einarmig	M:
	M:				M:
	M:				M:
Kabelzug liegend		KH a la Bizepsmaschine		Kabelzug liegend	
Kabelzug einarmig		Kabelzug einarmig		KH a la Bizepsmaschine	

Beine, Nacken, Bauch

Übung	Woche 1	Übung	Woche 2	Übung	Woche 3
Kniebeugen		Frontkniebeugen		Kniebeugen	M:
					M:
					M:
					M:
Beinpresse 45°		Beinpresse einzeln		Beinpresse 45°	
Beinstrecker		Beinstrecker		Beinstrecker	
Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln	
Rudern stehend Kabelzug Stange		Rudern stehend Kabelzug Seil		Rudern stehend Kabelzug Stange	
Schulterheben KH		Schulterheben LH		Schulterheben LH	
Beinheben liegend		Beinheben liegend		Beinheben liegend	
Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker	
Rückenstrecker		Rückenstrecker		Rückenstrecker	
Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend	

Beine, Nacken, Bauch

Übung	Woche 4	Übung	Woche 5	Übung	Woche 6
Frontkniebeugen		Kniebeugen		Frontkniebeugen	M:
					M:
					M:
					M:
Beinpresse einzeln		Beinpresse 45°		Beinpresse einzeln	
Beinstrecker		Beinstrecker		Beinstrecker	
Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln		Beinbeuger stehend einzeln	
Rudern stehend Kabelzug Seil		Rudern stehend Kabelzug Stange		Rudern stehend Kabelzug Seil	
Schulterheben LH		Schulterheben KH		Schulterheben LH	
Beinheben liegend		Beinheben liegend		Beinheben liegend	
Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker		Supersätze mit Rückenstrecker	
Rückenstrecker		Rückenstrecker		Rückenstrecker	
Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend		Supersätze mit Beinheben liegend	