

# ROAD TO MASCHINE



**Beinfokus 3**



↑ **Download app here** ↑

# Rücken, Trizeps, Bauch

## Woche 1 (20er):

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x),  
French Press sitzend (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 2:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x),  
French Press sitzend (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 3:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x),  
French Press sitzend (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 4:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x),  
French Press sitzend (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 5:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x),  
French Press sitzend (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug eng Untergriff (3x),  
Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Dipmaschine (3x),  
French Press sitzend (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

# Brust, Waden

Woche 1:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (2x),

Kabelziehen von unten (3x), **Wadenheben sitzend (3x) MAX**, Wadenheben stehend LH (3x),

Aushängen (3x)

Woche 2 (20er):

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (2x),

Kabelziehen von unten (3x), **Wadenmaschine sitzend (3x) MAX**, Wadenheben sitzend (3x),

Aushängen (3x)

Woche 3:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (2x),

Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenheben stehend LH (3x),

Aushängen (3x)

Woche 4:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (2x),

Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenmaschine sitzend (3x),

Aushängen (3x)

Woche 5:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (2x),

Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenheben stehend LH (3x),

Aushängen (3x)

Woche 6:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (2x),

Kabelziehen von unten (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenmaschine sitzend (3x),

Aushängen (3x)

# Beine, Bauch

## Woche 1:

**Kniebeugen (5x), Paused Squats (5x), Hackenschmidt liegend (4x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Cable Crunch (3x)**

## Woche 2:

**Frontkniebeugen (5x), Paused Squats (5x), Hackenschmidt liegend (4x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Cable Crunch (3x),  
Russian Twist (3x)**

## Woche 3:

**Hackenschmidt liegend (4x) MAX, Kniebeugen (5x), Paused Squats (5x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Cable Crunch (3x),  
Russian Twist (3x)**

## Woche 4:

**Frontkniebeugen (5x), Paused Squats (5x), Hackenschmidt liegend (4x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Cable Crunch (3x),  
Russian Twist (3x)**

## Woche 5:

**Kniebeugen (5x), Paused Squats (5x), Hackenschmidt liegend (4x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Cable Crunch (3x),  
Russian Twist (3x)**

## Woche 6:

**Frontkniebeugen (5x), Paused Squats (5x), Hackenschmidt liegend (4x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Cable Crunch (3x),  
Russian Twist (3x)**

# Schulter, Nacken, Unterarme

## Woche 1:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben (3x), KH Seitheben (3x),  
Butterfly Reverse KH sitzend (3x), Schulterheben LH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x),  
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x), Aushängen (3x)

## Woche 2:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben (3x), KH Seitheben (3x),  
Butterfly Reverse KH sitzend (3x), Schulterheben KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x),  
KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x), Farmer Walk einarmig (3x),  
Aushängen (3x)

## Woche 3:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben (3x), KH Seitheben (3x),  
Butterfly Reverse KH sitzend (3x), Schulterheben LH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x),  
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x), Farmer Walk einarmig (3x),  
Aushängen (3x)

## Woche 4 (20er):

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben (3x), KH Seitheben (3x),  
Butterfly Reverse KH sitzend (3x), Schulterheben KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x),  
KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x), Farmer Walk einarmig (3x),  
Aushängen (3x)

## Woche 5:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben (3x), KH Seitheben (3x),  
Butterfly Reverse KH sitzend (3x), Schulterheben LH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x),  
LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x), Farmer Walk einarmig (3x),  
Aushängen (3x)

## Woche 6:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben (3x), KH Seitheben (3x),  
Butterfly Reverse KH sitzend (3x), Schulterheben KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x),  
KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x), Farmer Walk einarmig (3x),  
Aushängen (3x)

# Rücken, Rotatoren, Bauch

## Woche 1:

Kreuzheben (20er) (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 2:

Kreuzheben (12er) (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 3:

Kreuzheben (12er) (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 4:

Kreuzheben (5er) (5x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 5 (20er):

Kreuzheben (Band) (5x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 6:

**Kreuzheben (3x) MAX**, Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

# Beine

Woche 1:

**Beinpresse 45° (3x) MAX**, Frontkniebeugen (4x), Ausfallschritte (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Aushängen (3x)

Woche 2:

Frontkniebeugen (4x), Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Aushängen (3x)

Woche 3:

Frontkniebeugen (4x), Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Aushängen (3x)

Woche 4:

**Frontkniebeugen (4x) MAX**, Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Aushängen (3x)

Woche 5:

Frontkniebeugen (4x), Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Aushängen (3x)

Woche 6:

Frontkniebeugen (4x), Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x), Aushängen (3x)

# Brust, Bizeps, Bauch

## Woche 1:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank LH (2x), Kabelzug stehend einarmig oben  
(3x),  
Kabelzug Seil (3x), Bizepsmaschine (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x)

## Woche 2:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge KH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank LH (2x), Kabelzug stehend einarmig oben  
(3x),  
Kabelzug Seil (3x), Bizepsmaschine (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 3:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank LH (2x), Kabelzug stehend einarmig oben  
(3x),  
Kabelzug Seil (3x), Bizepsmaschine (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 4:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge KH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank LH (2x), Kabelzug stehend einarmig oben  
(3x),  
Kabelzug Seil (3x), Bizepsmaschine (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 5:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank LH (2x), Kabelzug stehend einarmig oben  
(3x),  
Kabelzug Seil (3x), Bizepsmaschine (3x), Cable Crunch (3x)

## Woche 6 (20er):

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge KH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank LH (2x), Kabelzug stehend einarmig oben  
(3x),  
Kabelzug Seil (3x), Bizepsmaschine (3x), Cable Crunch (3x)

# Beine

Woche 1:

Kniebeugen (12er) (3x), Ausfallschritte LH statisch (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Adduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 2:

Kniebeugen (20er) (3x), Ausfallschritte LH statisch (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Adduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 3:

Kniebeugen (12er) (3x), Ausfallschritte LH statisch (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Adduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 4:

Kniebeugen (20er) (3x), Ausfallschritte LH statisch (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Adduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 5:

**Kniebeugen (12er) (5x) MAX**, Ausfallschritte LH statisch (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Adduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 6:

Kniebeugen (20er) (3x), Ausfallschritte LH statisch (3x), Beinpresse 45° (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Adduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)