

ROAD TO MASCHINE



Full BB 3



↑ **Download app here** ↑

Brust & Bauch

Woche 1 (20er):

Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Crunches Beine hoch (3x)

Woche 2:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Crunches Beine hoch (3x)

Woche 3:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Crunches Beine hoch (3x)

Woche 4:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Crunches Beine hoch (3x)

Woche 5:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Crunches Beine hoch (3x)

Woche 6:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken KH (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Crunches Beine hoch (3x)

Rücken & Trizeps

Woche 1:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), **Latzug eng zur Brust (3x) MAX**, Rudern sitzend Untergriff (3x), Duale Rudermaschine (3x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH (3x), Vakuum (3x)

Woche 2:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Duale Rudermaschine (3x), Latzug eng zur Brust (3x), **Bankdrücken eng Smith Machine (3x) MAX**, Katana Pulls (3x), French-Press KH (3x), Vakuum (3x)

Woche 3:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), **Duale Rudermaschine (3x) MAX**, Rudern sitzend Untergriff (3x), Latzug eng zur Brust (3x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH (3x), Vakuum (3x)

Woche 4:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Duale Rudermaschine (3x), Latzug eng zur Brust (3x), **Katana Pulls (3x) MAX**, Bankdrücken eng Smith Machine (3x), French-Press KH (3x), Vakuum (3x)

Woche 5 (20er):

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Duale Rudermaschine (3x), Latzug eng zur Brust (3x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH (3x), Vakuum (3x)

Woche 6:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Duale Rudermaschine (3x), Latzug eng zur Brust (3x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH (3x), Vakuum (3x)

Schulter & Nacken & Bauch

Woche 1:

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), **Schrägbank Frontheben KH (3x) MAX,**

Seithebenmaschine Kette (3x),

LH Schulterdrücken stehend (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Beine heben liegend Bank (3x)

Woche 2:

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), **Seithebenmaschine Kette (3x) MAX,** Schrägbank

Frontheben KH (3x),

LH Schulterdrücken stehend (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Beine heben liegend Bank (3x)

Woche 3 (20er):

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Seithebenmaschine Kette (3x), Schrägbank Frontheben
KH (3x),

LH Schulterdrücken stehend (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Beine heben liegend Bank (3x)

Woche 4:

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Seithebenmaschine Kette (3x), Schrägbank Frontheben
KH (3x),

LH Schulterdrücken stehend (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Beine heben liegend Bank (3x)

Woche 5:

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), **LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX,**

Seithebenmaschine Kette (3x),

Schrägbank Frontheben KH (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Beine heben liegend Bank (3x)

Woche 6:

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Seithebenmaschine Kette (3x), Schrägbank Frontheben
KH (3x),

LH Schulterdrücken stehend (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Beine heben liegend Bank (3x)

Beintag 1

Woche 1:

Bulgarian Split Squat (3x) MAX, Romanian Deadlift (3x), Frontkniebeugen (3x),
Frontkniebeugen pausiert (2x), Smith Machine Squat (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 2 (20er):

Bulgarian Split Squat (3x), Romanian Deadlift (3x), Kniebeugen (3x),
Kniebeugen pausiert (2x), Smith Machine Squat (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 3:

Frontkniebeugen (3x) MAX, Frontkniebeugen pausiert (2x), Bulgarian Split Squat (3x),
Romanian Deadlift (3x), Smith Machine Squat (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 4:

Bulgarian Split Squat (3x), Romanian Deadlift (3x), Kniebeugen (3x),
Kniebeugen pausiert (2x), Smith Machine Squat (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 5:

Bulgarian Split Squat (3x), Romanian Deadlift (3x), Frontkniebeugen (3x),
Frontkniebeugen pausiert (2x), Smith Machine Squat (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 6:

Kniebeugen (3x) MAX, Kniebeugen pausiert (2x), Bulgarian Split Squat (3x),
Romanian Deadlift (3x), Smith Machine Squat (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Brust & Bizeps

Woche 1:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x), HS Chest Press (3x),
Kabelziehen über Kreuz (3x), Bankdrücken LH pausiert (2x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (2x), Curis Kabelzug einarmig (2x), Vakuum (3x)

Woche 2:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x), HS Chest Press (3x),
Kabelziehen über Kreuz (3x), Bankdrücken LH pausiert (2x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (2x), Curis Kabelzug einarmig (2x), Vakuum (3x)

Woche 3:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x), HS Chest Press (3x),
Kabelziehen über Kreuz (3x), Bankdrücken LH pausiert (2x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (2x), Curis Kabelzug einarmig (2x), Vakuum (3x)

Woche 4 (20er):

Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x), HS Chest Press (3x),
Kabelziehen über Kreuz (3x), Bankdrücken LH pausiert (2x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (2x), Curis Kabelzug einarmig (2x), Vakuum (3x)

Woche 5:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x), HS Chest Press (3x),
Kabelziehen über Kreuz (3x), Bankdrücken LH pausiert (2x), **LH Curis stehend (3x) MAX,**
HS Seated Curl (2x), Curis Kabelzug einarmig (2x), Vakuum (3x)

Woche 6:

Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x), HS Chest Press (3x),
Kabelziehen über Kreuz (3x), Bankdrücken LH pausiert (2x), **Curis Kabelzug einarmig (3x) MAX,**
LH Curis stehend (3x), HS Seated Curl (2x), Vakuum (3x)

Rücken & Bauch

Woche 1:

Kabelzug Seil zum Gesicht (3x) MAX, Klimmzugmaschine einzeln (3x), Latpulldown einarmig Kabel (3x),

Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 2:

Kabelzug Seil zum Gesicht (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Latpulldown einarmig Kabel (3x), Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 3:

Klimmzugmaschine einzeln (3x) MAX, Kabelzug Seil zum Gesicht (3x), Latpulldown einarmig Kabel (3x),

Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 4:

Kreuzheben (3x) MAX, Kabelzug Seil zum Gesicht (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Latpulldown einarmig Kabel (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 5 (20er):

Kabelzug Seil zum Gesicht (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Latpulldown einarmig Kabel (3x), Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 6:

Kabelzug Seil zum Gesicht (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Latpulldown einarmig Kabel (3x), Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Assistenz

Woche 1:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x), **Wadenheben sitzend (3x) MAX**, Wadenheben stehend LH (3x), Vakuum (3x), Aushängen (3x)

Woche 2:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (3x), Wadenheben sitzend (3x), Waden einzeln Beinpresse (3x), Vakuum (3x), Aushängen (3x)

Woche 3:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenheben stehend LH (3x), Vakuum (3x), Aushängen (3x)

Woche 4:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x), Wadenheben sitzend (3x), **Waden einzeln Beinpresse (3x) MAX**, Vakuum (3x), Aushängen (3x)

Woche 5:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenheben stehend LH (3x), Vakuum (3x), Aushängen (3x)

Woche 6:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x), Wadenheben sitzend (3x), Waden einzeln Beinpresse (3x), Vakuum (3x), Aushängen (3x)

Beintag 2

Woche 1:

Beinbeuger stehend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Frontkniebeugen (3x),
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 2:

Beinbeuger stehend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Kniebeugen (3x),
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 3:

Beinbeuger stehend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Frontkniebeugen (3x),
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 4:

Beinbeuger stehend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Kniebeugen (3x),
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 5:

Beinbeuger stehend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Frontkniebeugen (3x),
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 6:

Beinbeuger stehend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Kniebeugen (3x),
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)