

ROAD TO MASCHINE



Full BB 5



↑ **Download app here** ↑

Bauch, Brust, Unterarme

Woche 1 (20er):

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x) (SS 2), Crunches Beine hoch (3x) (SS 1), Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten sitzend (3x), Bankdrücken KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (3x)

Woche 2:

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x) (SS 2), Crunches Beine hoch (3x) (SS 1), Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten sitzend (3x), Bankdrücken KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x)

Woche 3:

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x) (SS 2), Crunches Beine hoch (3x) (SS 1), Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten sitzend (3x), Bankdrücken KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (3x)

Woche 4:

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x) (SS 2), Crunches Beine hoch (3x) (SS 1), Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten sitzend (3x), Bankdrücken KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x)

Woche 5:

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x) (SS 2), Crunches Beine hoch (3x) (SS 1), Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten sitzend (3x), Bankdrücken KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (3x)

Woche 6:

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x) (SS 2), Crunches Beine hoch (3x) (SS 1), Stretch Flies (3x), Kabelzug Fliegende (3x), Kabelziehen von unten sitzend (3x), Bankdrücken KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x)

Rücken & Trizeps

Woche 1:

Vakuum (3x), **Latzug eng zur Brust (3x) MAX**, Duale Latzugmaschine Kabel (3x), T-Bar gestützt (2x), Duale Rudermaschine (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Katana Pulls (3x), Cable Overhead Press (3x)

Woche 2:

Vakuum (3x), Duale Latzugmaschine Kabel (3x), T-Bar gestützt (2x), Duale Rudermaschine (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), **Bankdrücken eng Smith Machine (3x) MAX**, Katana Pulls (3x), Cable Overhead Press (3x)

Woche 3:

Vakuum (3x), **Duale Rudermaschine (3x) MAX**, Duale Latzugmaschine Kabel (3x), T-Bar gestützt (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Katana Pulls (3x), Cable Overhead Press (3x)

Woche 4:

Vakuum (3x), Duale Latzugmaschine Kabel (3x), T-Bar gestützt (2x), Duale Rudermaschine (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), **Katana Pulls (3x) MAX**, Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Cable Overhead Press (3x)

Woche 5 (20er):

Vakuum (3x), **Duale Latzugmaschine Kabel (3x) MAX**, T-Bar gestützt (2x), Duale Rudermaschine (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Katana Pulls (3x), Cable Overhead Press (3x)

Woche 6:

Vakuum (3x), **T-Bar gestützt (2x) MAX**, Duale Latzugmaschine Kabel (3x), Duale Rudermaschine (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Bankdrücken eng Smith Machine (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Katana Pulls (3x), Cable Overhead Press (3x)

Bauch, Schulter, Nacken

Woche 1:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beine heben liegend Bank (3x) (SS 0), Butterfly Kabelzug einarmig vorgebeut (3x),

Frontheben LH (3x) MAX, Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x),

Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x)

Woche 2:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beine heben liegend Bank (3x) (SS 0), Butterfly Kabelzug einarmig vorgebeut (3x),

Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x) MAX, Frontheben LH (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x),

Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x)

Woche 3 (20er):

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beine heben liegend Bank (3x) (SS 0), Butterfly Kabelzug einarmig vorgebeut (3x),

Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Frontheben LH (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x)

Woche 4:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beine heben liegend Bank (3x) (SS 0), Butterfly Kabelzug einarmig vorgebeut (3x),

Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Frontheben LH (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x)

Woche 5:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beine heben liegend Bank (3x) (SS 0), Butterfly Kabelzug einarmig vorgebeut (3x),

LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX, Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Frontheben LH (3x),

Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x)

Woche 6:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beine heben liegend Bank (3x) (SS 0), Butterfly Kabelzug einarmig vorgebeut (3x),

Seitheben Kabelzug hinterm Rücken (3x), Frontheben LH (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x),
Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x)

Beintag 1

Woche 1:

Bulgarian Split Squat (3x) MAX, Beinbeuger sitzend (3x), Frontkniebeugen (3x),
Frontkniebeugen pausiert (2x), Beinpresse 45 Grad eng (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 2 (20er):

Bulgarian Split Squat (3x), Beinbeuger sitzend (3x), Kniebeugen (3x),
Kniebeugen pausiert (2x), Beinpresse 45 Grad eng (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 3:

Frontkniebeugen (3x) MAX, Frontkniebeugen pausiert (2x), Bulgarian Split Squat (3x),
Beinbeuger sitzend (3x), Beinpresse 45 Grad eng (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 4:

Bulgarian Split Squat (3x), Beinbeuger sitzend (3x), Kniebeugen (3x),
Kniebeugen pausiert (2x), Beinpresse 45 Grad eng (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 5:

Bulgarian Split Squat (3x), Beinbeuger sitzend (3x), Frontkniebeugen (3x),
Frontkniebeugen pausiert (2x), Beinpresse 45 Grad eng (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Woche 6:

Kniebeugen (3x) MAX, Kniebeugen pausiert (2x), Bulgarian Split Squat (3x),
Beinbeuger sitzend (3x), Beinpresse 45 Grad eng (2x), Vakuum (3x),
Aushängen (3x)

Brust & Bizeps

Woche 1:

Vakuum (3x), Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Bankdrücken Smith Machine (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls SZ-Stange breit (3x), Kabelzug einarmig von oben (2x), Curls Kabelzug einarmig (2x)

Woche 2:

Vakuum (3x), Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Bankdrücken Smith Machine (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls SZ-Stange breit (3x), Kabelzug einarmig von oben (2x), Curls Kabelzug einarmig (2x)

Woche 3:

Vakuum (3x), Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Bankdrücken Smith Machine (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls SZ-Stange breit (3x), Kabelzug einarmig von oben (2x), Curls Kabelzug einarmig (2x)

Woche 4 (20er):

Vakuum (3x), Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Bankdrücken Smith Machine (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls SZ-Stange breit (3x), Kabelzug einarmig von oben (2x), Curls Kabelzug einarmig (2x)

Woche 5:

Vakuum (3x), Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Bankdrücken Smith Machine (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls SZ-Stange breit (3x) MAX, Kabelzug einarmig von oben (2x), Curls Kabelzug einarmig (2x)

Woche 6:

Vakuum (3x), Stretch Flies (3x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Bankdrücken Smith Machine (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls Kabelzug einarmig (3x) MAX, Curls SZ-Stange breit (3x), Kabelzug einarmig von oben (2x)

Bauch, Rücken, Rotatoren

Woche 1:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beinheben liegend (3x) (SS 0), **Duale Latzugmaschine zum Gesicht (3x) MAX,**

Duale Rudermaschine (2x), Latpull-down einarmig Kabel (2x), Kreuzheben (2x), Klimmzüge (2x), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug (3x)

Woche 2:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beinheben liegend (3x) (SS 0), Duale Latzugmaschine zum Gesicht (2x),

Duale Rudermaschine (2x), Latpull-down einarmig Kabel (2x), Kreuzheben (2x), Klimmzüge (2x), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug (3x)

Woche 3:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beinheben liegend (3x) (SS 0), **Duale Rudermaschine (3x) MAX,** Duale Latzugmaschine zum Gesicht (2x), Latpull-down einarmig Kabel (2x), Kreuzheben (2x), Klimmzüge (2x), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug (3x)

Woche 4:

Kreuzheben (3x) MAX, Negativ-Crunch (3x) (SS 2), Beinheben liegend (3x) (SS 1), Duale Latzugmaschine zum Gesicht (2x), Duale Rudermaschine (2x), Latpull-down einarmig Kabel (2x),

Klimmzüge (2x), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug (3x)

Woche 5 (20er):

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beinheben liegend (3x) (SS 0), Duale Latzugmaschine zum Gesicht (2x),

Duale Rudermaschine (2x), Latpull-down einarmig Kabel (2x), Kreuzheben (2x), Klimmzüge (2x), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug (3x)

Woche 6:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beinheben liegend (3x) (SS 0), Duale Latzugmaschine zum Gesicht (2x),

Duale Rudermaschine (2x), Latpull-down einarmig Kabel (2x), Kreuzheben (2x), Klimmzüge (2x), Rotatoren außen Kabelzug (3x) (SS 8), Rotatoren innen Kabelzug (3x)

Beintag 2

Woche 1:

Aduktorenmaschine (3x), Beinbeuger liegend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Frontkniebeugen (3x), Abduktorenmaschine (3x), Wadenheben sitzend KH (3x), Wadenheben stehend (3x)

Woche 2:

Aduktorenmaschine (3x), Beinbeuger liegend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Kniebeugen (3x), Abduktorenmaschine (3x), Squat Calf Raise (3x), Waden einzeln Beinpresse (3x)

Woche 3:

Aduktorenmaschine (3x), Beinbeuger liegend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Frontkniebeugen (3x), Abduktorenmaschine (3x), Wadenheben sitzend KH (3x), Wadenheben stehend (3x)

Woche 4:

Aduktorenmaschine (3x), Beinbeuger liegend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Kniebeugen (3x), Abduktorenmaschine (3x), Squat Calf Raise (3x), Waden einzeln Beinpresse (3x)

Woche 5:

Aduktorenmaschine (3x), Beinbeuger liegend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Frontkniebeugen (3x), Abduktorenmaschine (3x), Wadenheben sitzend KH (3x), Wadenheben stehend (3x)

Woche 6:

Aduktorenmaschine (3x), Beinbeuger liegend einzeln (3x), Beinstrecker einzeln (3x), Kniebeugen (3x), Abduktorenmaschine (3x), Squat Calf Raise (3x), Waden einzeln Beinpresse (3x)