

ROAD TO MASCHINE



Full BB 6



↑ **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 (2x), Kabelzug Fliegende (3x), KH Negativbankdrücken (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 (2x), Kabelzug Fliegende (3x), KH Negativbankdrücken (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 (2x), Kabelzug Fliegende (3x), KH Negativbankdrücken (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 (2x), Kabelzug Fliegende (3x), KH Negativbankdrücken (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 (2x), Kabelzug Fliegende (3x), KH Negativbankdrücken (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 (2x), Kabelzug Fliegende (3x), KH Negativbankdrücken (3x), Bankdrücken KH (3x), Curis Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x)

Rücken & Trizeps

Woche 1:

Vakuum (3x), **Latzug eng zur Brust (3x) MAX**, Rudern sitzend einzeln (3x), T-Bar gestützt (2x), Rudern LH Untergriff (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Skull Crusher LH (3x), Katana Pulls (3x), Dips (2x) (SS 9), Pushdowns Kabelzug Seilgriff (2x)

Woche 2:

Vakuum (3x), Rudern sitzend einzeln (3x), T-Bar gestützt (2x), Rudern LH Untergriff (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), **Skull Crusher LH (3x) MAX**, Katana Pulls (3x), Dips (2x) (SS 9), Pushdowns Kabelzug Seilgriff (2x)

Woche 3:

Vakuum (3x), **Rudern LH Untergriff (3x) MAX**, Rudern sitzend einzeln (3x), T-Bar gestützt (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Skull Crusher LH (3x), Katana Pulls (3x), Dips (2x) (SS 9), Pushdowns Kabelzug Seilgriff (2x)

Woche 4:

Vakuum (3x), Rudern sitzend einzeln (3x), T-Bar gestützt (2x), Rudern LH Untergriff (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), **Katana Pulls (3x) MAX**, Skull Crusher LH (3x), Dips (2x) (SS 9), Pushdowns Kabelzug Seilgriff (2x)

Woche 5 (20er):

Vakuum (3x), **Rudern sitzend einzeln (3x) MAX**, T-Bar gestützt (2x), Rudern LH Untergriff (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Skull Crusher LH (3x), Katana Pulls (3x), Dips (2x) (SS 9), Pushdowns Kabelzug Seilgriff (2x)

Woche 6:

Vakuum (3x), **T-Bar gestützt (2x) MAX**, Rudern sitzend einzeln (3x), Rudern LH Untergriff (2x), Latzug eng zur Brust (2x), Lat-Pulldowns Kabelzug (2x), Skull Crusher LH (3x), Katana Pulls (3x), Dips (2x) (SS 9), Pushdowns Kabelzug Seilgriff (2x)

Bauch, Schulter, Nacken

Woche 1:

Negativ-Crunch (3x) (SS 1), Beine heben liegend Bank (3x) (SS 0), Butterfly Kabelzug stehend (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 stehend (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 stehend (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 stehend (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 stehend (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 stehend (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 (2x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Negativbankdrücken (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls SZ-Stange breit (3x), Kabelzug einarmig von oben (2x), Curls KH Schrägbank einarmig (2x)

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4 (20er):

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

Woche 5:

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

Woche 6:

Vakuum (3x), Stretch Flies (2x), Kabelzug Butterfly sitzend (3x),
Cable Press sitzend (3x), Negativbankdrücken (2x), Bankdrücken Schrägbank KH (3x),
Curls KH Schrägbank 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)