

ROAD TO MASCHINE



Full BB



↑ **Download app here** ↑

Brust & Unterer Rücken & Bauch

Woche 1:

**Stretch Flies (3x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken LH (3x), Rückenstrecker (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x),
Beine hochstrecken (3x), Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 2:

**Stretch Flies (3x), Bankdrücken LH (3x) MAX, Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Rückenstrecker (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x),
Beine hochstrecken (3x), Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 3:

**Stretch Flies (3x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken LH (3x), Rückenstrecker (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x),
Beine hochstrecken (3x), Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 4:

**Stretch Flies (3x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken LH (3x), Rückenstrecker (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x),
Beine hochstrecken (3x), Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 5:

**Stretch Flies (3x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken LH (3x), Rückenstrecker (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x),
Beine hochstrecken (3x), Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 6:

**Stretch Flies (3x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Bankdrücken LH (3x), Rückenstrecker (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x),
Beine hochstrecken (3x), Powerroller Beine hoch (3x)**

Rücken & Trizeps

Woche 1:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), **Latzug breit zur Brust (3x) MAX**, Rudern sitzend Untergriff (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x)

Woche 2:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug breit zur Brust (3x), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x)

Woche 3:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), **Rudern LH Lockouts (3x) MAX**, Rudern sitzend Untergriff (3x), Latzug breit zur Brust (3x), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x)

Woche 4:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug breit zur Brust (3x), **Katana Pulls (3x) MAX**, Kickbacks Seil (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x)

Woche 5:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug breit zur Brust (3x), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x)

Woche 6:

Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend Untergriff (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzug breit zur Brust (3x), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (3x), French-Press KH(1) sitzend (3x)

Schulter & Nacken & Bauch

Woche 1:

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 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:

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), Beinpresse 45° (3x)

Woche 2:

Bulgarian Split Squat (3x), Romanian Deadlift (3x), Kniebeugen (3x),
Kniebeugen pausiert (2x), Beinpresse 45° (3x)

Woche 3:

Frontkniebeugen (3x) MAX, Frontkniebeugen pausiert (2x), Bulgarian Split Squat (3x),
Romanian Deadlift (3x), Beinpresse 45° (3x)

Woche 4:

Bulgarian Split Squat (3x), Romanian Deadlift (3x), Kniebeugen (3x),
Kniebeugen pausiert (2x), Beinpresse 45° (3x)

Woche 5:

Bulgarian Split Squat (3x), Romanian Deadlift (3x), Frontkniebeugen (3x),
Frontkniebeugen pausiert (2x), Beinpresse 45° (3x)

Woche 6:

Kniebeugen (3x) MAX, Kniebeugen pausiert (2x), Bulgarian Split Squat (3x),
Romanian Deadlift (3x), Beinpresse 45° (3x)

Brust & Bizeps

Woche 1:

Stretch Flies (3x), Butterfly (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Chest Press (3x), Bankdrücken LH pausiert (3x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 2:

Stretch Flies (3x), **Bankdrücken KH einarmig (3x) MAX**, Butterfly (3x),
HS Chest Press (3x), Bankdrücken LH pausiert (3x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 3:

Stretch Flies (3x), Butterfly (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Chest Press (3x), Bankdrücken LH pausiert (3x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 4:

Stretch Flies (3x), **HS Chest Press (3x) MAX**, Butterfly (3x),
Bankdrücken KH einarmig (3x), Bankdrücken LH pausiert (3x), LH Curis stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 5:

Stretch Flies (3x), Butterfly (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Chest Press (3x), Bankdrücken LH pausiert (3x), **LH Curis stehend (3x) MAX**,
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 6:

Stretch Flies (3x), Butterfly (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Chest Press (3x), Bankdrücken LH pausiert (3x), **Hammercurls vorm Bauch (3x) MAX**,
LH Curis stehend (3x), HS Seated Curl (3x)

Rücken & Bauch

Woche 1:

Rudern KH (3x) MAX, Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend eng (3x), Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 2:

Rudern sitzend eng (3x) MAX, Rudern KH (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 3:

Klimmzugmaschine einzeln (3x) MAX, Rudern KH (3x), Rudern sitzend eng (3x), Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 4:

Kreuzheben (3x) MAX, Rudern KH (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend eng (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 5:

Rudern KH (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend eng (3x), Kreuzheben (3x), Negativ-Crunch (3x), Beinheben liegend (3x)

Woche 6:

Rudern KH (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x), Rudern sitzend eng (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)

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)

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)

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**,

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)

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)

Beintag 2

Woche 1:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

Beinbeuger stehend einzeln (3x), **Beinstrecker einzeln (3x) MAX**, Kniebeugen (3x),
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x)

Woche 5:

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

Woche 6:

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