

# ROAD TO MASCHINE



**New TP 3**



↑ **Download app here** ↑

# Rücken, Trizeps

## Woche 1:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich knieend (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 2:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich knieend (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 3:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich knieend (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 4:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich knieend (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 5:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich knieend (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich knieend (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

# Brust, Waden, Bauch

## Woche 1:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),

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

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)

## Woche 2:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),

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

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)

## Woche 3:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),

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

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)

## Woche 4:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),

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

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)

## Woche 5:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),

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

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)

## Woche 6:

Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),

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

Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)

# Schulter, Nacken, Unterarme

## Woche 1:

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

## Woche 2:

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

## Woche 3:

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

## Woche 4:

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

## Woche 5:

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

## Woche 6:

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

# Squats(12) + Beine schwer

Woche 1:

Kniebeugen (12) (3x), Paused Squats (2x), Pistol Squats (3x),  
Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (5x), Aushängen (3x)

Woche 2:

Frontkniebeugen (12) (3x), Paused Frontsquats (2x), Pistol Squats (3x),  
Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (5x), Aushängen (3x)

Woche 3:

**Beinpresse 45° (5x) MAX**, Kniebeugen (12) (3x), Paused Squats (2x),  
Pistol Squats (3x), Ausfallschritte (3x), Aushängen (3x)

Woche 4:

**Ausfallschritte (3x) MAX**, Frontkniebeugen (12) (3x), Paused Frontsquats (2x),  
Pistol Squats (3x), Beinpresse 45° (5x), Aushängen (3x)

Woche 5:

Kniebeugen (12) (3x), Paused Squats (2x), Pistol Squats (3x),  
Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (5x), Aushängen (3x)

Woche 6:

Frontkniebeugen (12) (3x), Paused Frontsquats (2x), Pistol Squats (3x),  
Ausfallschritte (3x), Beinpresse 45° (5x), Aushängen (3x)

# Rücken, Rotatoren, Bauch

## Woche 1:

Kreuzheben (12) (3x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x),  
Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Seitheben stehend (3x)

## Woche 2:

Kreuzheben (5) (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x),  
Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Seitheben stehend (3x)

## Woche 3:

Kreuzheben (Band) (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x),  
Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Seitheben stehend (3x)

## Woche 4:

Kreuzheben (12) (3x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x),  
Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Seitheben stehend (3x)

## Woche 5:

Kreuzheben (5) (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x),  
Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Seitheben stehend (3x)

## Woche 6:

**Kreuzheben (5x) MAX**, Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x),  
Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken liegend (3x), Seitheben stehend (3x)

# Brust, Bizeps

## Woche 1:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), HS KH Bankdrücken Maschine (2x), Kabelzug oben  
stehend einarmig (3x),  
HS Seated Curl (3x), Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 2:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), HS KH Bankdrücken Maschine (2x), Kabelzug oben  
stehend einarmig (3x),  
HS Seated Curl (3x), Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 3:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), HS KH Bankdrücken Maschine (2x), Kabelzug oben  
stehend einarmig (3x),  
HS Seated Curl (3x), Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 4:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), HS KH Bankdrücken Maschine (2x), Kabelzug oben  
stehend einarmig (3x),  
HS Seated Curl (3x), Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 5:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), HS KH Bankdrücken Maschine (2x), Kabelzug oben  
stehend einarmig (3x),  
HS Seated Curl (3x), Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

## Woche 6:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), HS KH Bankdrücken Maschine (2x), Kabelzug oben  
stehend einarmig (3x),  
HS Seated Curl (3x), Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x)

# Squats(5) + Assistenz Beine

Woche 1:

**Frontkniebeugen (5) (5x) MAX**, Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 2:

**Kniebeugen (5) (5x) MAX**, Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 3:

**Frontkniebeugen (5) (5x)**, Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 4:

**Kniebeugen (5) (5x)**, Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 5:

**Frontkniebeugen (5) (5x)**, Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)

Woche 6:

**Kniebeugen (5) (5x)**, Beinstrecker (3x), Beinbeuger stehend einzeln (3x),  
Abduktorenmaschine (3x), Aduktorenmaschine (3x), Aushängen (3x)