

ROAD TO MASCHINE



Reboot 2



↑ **Download app here** ↑

Brust & Bauch

Woche 1:

**Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)**

Woche 2:

**Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)**

Woche 3:

**Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)**

Woche 4:

**Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)**

Woche 5:

**Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)**

Woche 6:

**Bankdrücken LH (5x), Dips (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Russian Twist mit Gewicht und absetzen (3x)**

Rücken & Trizeps

Woche 1:

HS Rudern sitzend Schräggriff (3x) MAX, Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), French Press KH (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 2:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), HS Rudern sitzend Schräggriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **French Press KH (3x) MAX**, Dipmaschine (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 3:

Latzug breit zur Brust (3x) MAX, Rudern LH Lockouts (3x), HS Rudern sitzend Schräggriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), French Press KH (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 4:

Rudern LH Lockouts (3x) MAX, Latzug breit zur Brust (3x), HS Rudern sitzend Schräggriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), French Press KH (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 5:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), HS Rudern sitzend Schräggriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), French Press KH (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), HS Rudern sitzend Schräggriff (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **Pushdowns Kabelzug einarmig (3x) MAX**, Dipmaschine (3x), French Press KH (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Schulter & Nacken & Bauch

Woche 1:

KH Frontheben sitzend (3x) MAX, LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Seitheben sitzend (3x), Butterfly Reverse (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 2:

KH Seitheben sitzend (3x) MAX, LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben sitzend (3x), Butterfly Reverse (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 3:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x), Butterfly Reverse (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 4:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x), Butterfly Reverse (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 5:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x), Butterfly Reverse (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 6:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x), Butterfly Reverse (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Squats(12) + Beine schwer

Woche 1:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

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

Brust & Bizeps

Woche 1:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Curis Kabelzug liegend (3x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Woche 2:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Curis Kabelzug liegend (3x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Woche 3:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Curis Kabelzug liegend (3x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Woche 4:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Curis Kabelzug liegend (3x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Woche 5:

Dips (5x), Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Curis Kabelzug liegend (3x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Woche 6:

Bankdrücken Smith Machine (5x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Curis Kabelzug liegend (3x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Rücken & Bauch

Woche 1:

Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x), HS Lat-Pulldown (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 2:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), HS Lat-Pulldown (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 3:

Kreuzheben Band (5x), Rudern LH eng (3x), HS Lat-Pulldown (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 4:

Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x), HS Lat-Pulldown (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 5:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), HS Lat-Pulldown (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 6:

Kreuzheben (5x) MAX, Rudern LH eng (3x), HS Lat-Pulldown (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Assistenz

Woche 1:

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

Woche 2:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenmaschine sitzend (3x), Schultermobility (3x)

Woche 3:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (3x), Unterarmrolle (3x), **Wadenheben sitzend (3x) MAX**, Wadenheben stehend LH (3x), Schultermobility (3x)

Woche 4:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x), **Wadenmaschine sitzend (3x) MAX**, Wadenheben sitzend (3x), Schultermobility (3x)

Woche 5:

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

Woche 6:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), KH Konzentration (3x), Unterarmmaschine Hold (3x), Wadenheben sitzend (3x), Wadenmaschine sitzend (3x), Schultermobility (3x)

Squats(5) + Assistenz Beine

Woche 1:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

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