

ROAD TO MASCHINE



Reboot 3



↑ **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:

T-Bar gestützt (3x) MAX, Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Bankdrücken eng (3x), French Press KH (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 2:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), T-Bar gestützt (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **French Press KH (3x) MAX**, Bankdrücken eng (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 3:

Latzug breit zur Brust (3x) MAX, Rudern LH Lockouts (3x), T-Bar gestützt (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Bankdrücken eng (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), T-Bar gestützt (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Bankdrücken eng (3x), French Press KH (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 5:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), T-Bar gestützt (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Bankdrücken eng (3x), French Press KH (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), T-Bar gestützt (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **Pushdowns Kabelzug einarmig (3x) MAX**, Bankdrücken eng (3x), French Press KH (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Schulter & Nacken & Bauch

Woche 1:

KH Frontheben Schrägbank sitzend (3x) MAX, LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Seitheben sitzend (3x),

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (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 Schrägbank sitzend (3x),

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 3:

LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX, KH Frontheben Schrägbank sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x),

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 4:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben Schrägbank sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x),

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben KH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 5:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben Schrägbank sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x),

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x),
Negativ-Crunch (3x), Aushängen (3x)

Woche 6:

LH Schulterdrücken stehend (3x), KH Frontheben Schrägbank sitzend (3x), KH Seitheben sitzend (3x),

Butterfly Reverse Scheibenmaschine (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), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 2:

KH Bankdrücken Hammergriff (3x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (3x), Schrägbank KH Fliegende (3x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (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), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 4:

KH Bankdrücken Hammergriff (3x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (3x), Schrägbank KH Fliegende (3x), **Hammercurls vorm Bauch
(3x) MAX,**
Kabelzug oben stehend einarmig (3x), HS Seated Curl (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), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 6:

KH Bankdrücken Hammergriff (5x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Kabelzug oben stehend
einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Rücken & Bauch

Woche 1:

Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 2:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 3:

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

Woche 4:

Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 5:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Cable Crunch (3x), Negativcrunch (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 6:

Kreuzheben (5x) MAX, Rudern LH eng (3x), Rudern sitzend breit Hammergriff (3x),
HS Lat-Pulldown (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), Aushängen (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), Aushängen (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), Aushängen (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), Aushängen (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), Aushängen (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), Aushängen (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)