

ROAD TO MASCHINE



Reboot 4



↑ **Download app here** ↑

Brust & Bauch

Woche 1:

**Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x), Bauchmaschine (3x)**

Woche 2:

**Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x), Bauchmaschine (3x)**

Woche 3:

**Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x), Bauchmaschine (3x)**

Woche 4:

**Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x), Bauchmaschine (3x)**

Woche 5:

**Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x), Bauchmaschine (3x)**

Woche 6:

**Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x), Kabelziehen von unten (3x),
Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x), Bauchmaschine (3x)**

Rücken & Trizeps

Woche 1:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Rudern sitzend einzeln (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **Pushdowns Kabelzug einarmig (3x) MAX**, Kickbacks Seil (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 Scheibenmaschine (3x), Schulterheben LH (3x), Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Seitheben stehend (3x), Aushängen (3x)

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

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

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

Woche 4:

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

Woche 5:

Kniebeugen (12er) (3x), Paused Squats (2x), Pistol Squats (3x),
Ausfallschritte (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:

Bankdrücken LH pausiert (1x) MAX, Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Curis KH stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 2:

Brustpresse (3x) MAX, Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Curis KH stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 3:

Bankdrücken LH pausiert (1x) MAX, Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Curis KH stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 4:

Brustpresse (3x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), **Hammercurls vorm Bauch
(3x) MAX**,
Curis KH stehend (3x), HS Seated Curl (3x)

Woche 5:

Bankdrücken LH pausiert (1x) MAX, Bankdrücken LH (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), **Curis KH stehend (3x)
MAX**,
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 6:

Brustpresse (3x), Überzüge (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Curis KH stehend (3x),
HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Rücken & Bauch

Woche 1:

Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (3x)

Woche 2:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (3x)

Woche 3:

Kreuzheben Band (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (3x)

Woche 4:

Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (3x)

Woche 5:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (3x)

Woche 6:

Kreuzheben (5x) MAX, Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (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)