

# ROAD TO MASCHINE



**Reboot 5**



↑ **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:

**Latzugmaschine Kabel (3x) MAX**, Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Kickbacks Seil (3x), Trizepsmaschine (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

## Woche 2:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzugmaschine Kabel (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **Trizepsmaschine (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), Latzugmaschine Kabel (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Kickbacks Seil (3x), Trizepsmaschine (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

## Woche 4:

**Rudern LH Lockouts (3x) MAX**, Latzug breit zur Brust (3x), Latzugmaschine Kabel (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Kickbacks Seil (3x), Trizepsmaschine (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

## Woche 5:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzugmaschine Kabel (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Kickbacks Seil (3x), Trizepsmaschine (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

## Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Latzugmaschine Kabel (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **Pushdowns Kabelzug einarmig (3x) MAX**, Kickbacks Seil (3x), Trizepsmaschine (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

# Schulter & Nacken & Bauch

Woche 1:

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

Woche 2:

**Seithebenmaschine Kette (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), Seithebenmaschine Kette (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), Seithebenmaschine Kette (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), Seithebenmaschine Kette (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), Seithebenmaschine Kette (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:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

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

# Brust & Bizeps

Woche 1:

**Bankdrücken LH pausiert (1x) MAX**, Bankdrücken LH (2x), Bankdrücken KH einarmig (3x),  
HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Concentration Curis KH  
(3x),

HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 2:

**Schrägbankmaschine Kette (3x) MAX**, Flachbankmaschine Kette (3x), Bankdrücken KH einarmig  
(3x),

HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Concentration Curis KH  
(3x),

HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 3:

**Bankdrücken LH pausiert (1x) MAX**, Bankdrücken LH (2x), Bankdrücken KH einarmig (3x),

HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Concentration Curis KH  
(3x),

HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 4:

Schrägbankmaschine Kette (3x), Flachbankmaschine Kette (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),

HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), **Hammercurls vorm Bauch  
(3x) MAX**,

Concentration Curis KH (3x), HS Seated Curl (3x)

Woche 5:

**Bankdrücken LH pausiert (1x) MAX**, Bankdrücken LH (2x), Bankdrücken KH einarmig (3x),

HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), **Concentration Curis KH  
(3x) MAX**,

HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

Woche 6:

Schrägbankmaschine Kette (3x), Flachbankmaschine Kette (3x), Bankdrücken KH einarmig (3x),

HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Concentration Curis KH  
(3x),

HS Seated Curl (3x), Hammercurls vorm Bauch (3x)

# Rücken & Bauch

Woche 1:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

Kreuzheben Band (3x), Rudern sitzend Seil (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (3x)

Woche 4:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

**Kreuzheben (5x) MAX**, Rudern sitzend Seil (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),  
HS Lat-Pulldown (3x), Negativcrunch (3x), Russian Twist (3x)

# Assistenz

## Woche 1:

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

## Woche 3:

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

## Woche 5:

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