

ROAD TO MASCHINE



Reboot 6



↑ **Download app here** ↑

Brust & Bauch

Woche 1:

**Stretch Flies (3x), Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 2:

**Stretch Flies (3x), Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 3:

**Stretch Flies (3x), Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 4:

**Stretch Flies (3x), Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 5:

**Stretch Flies (3x), Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Powerroller Beine hoch (3x)**

Woche 6:

**Stretch Flies (3x), Bankdrücken LH (5x), Fliegende (3x),
Kabelziehen von unten (3x), Beinheben Klimmzugstange (3x), Beine hochstrecken (3x),
Powerroller Beine hoch (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), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (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), **Katana Pulls (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), T-Bar gestützt (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (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), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (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), Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (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**, Kickbacks Seil (3x), Katana Pulls (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Schulter & Nacken & Bauch

Woche 1:

Stretch Flies (3x), **Frontheben Kabelzug (3x) MAX**, LH Schulterdrücken stehend (3x),
Seithebenmaschine Kette (3x), Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben LH (3x),
Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Toe to toe (3x),
Aushängen (3x)

Woche 2:

Stretch Flies (3x), **Seithebenmaschine Kette (3x) MAX**, LH Schulterdrücken stehend (3x),
Frontheben Kabelzug (3x), Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben KH (3x),
Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Toe to toe (3x),
Aushängen (3x)

Woche 3:

Stretch Flies (3x), **LH Schulterdrücken stehend (3x) MAX**, Frontheben Kabelzug (3x),
Seithebenmaschine Kette (3x), Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben LH (3x),
Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Toe to toe (3x),
Aushängen (3x)

Woche 4:

Stretch Flies (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x), Frontheben Kabelzug (3x),
Seithebenmaschine Kette (3x), Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben KH (3x),
Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Toe to toe (3x),
Aushängen (3x)

Woche 5:

Stretch Flies (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x), Frontheben Kabelzug (3x),
Seithebenmaschine Kette (3x), Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben LH (3x),
Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Toe to toe (3x),
Aushängen (3x)

Woche 6:

Stretch Flies (3x), LH Schulterdrücken stehend (3x), Frontheben Kabelzug (3x),
Seithebenmaschine Kette (3x), Butterfly Reverse Scheibenmaschine (3x), Schulterheben KH (3x),
Rudern stehend SZ-Stange (3x), Negativ-Crunch (3x), Toe to toe (3x),
Aushängen (3x)

Squats(12) + Beine schwer

Woche 1:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

Bulgarian Split Squats (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),
Bulgarian Split Squats (3x), Beinpresse 45° (5x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Woche 6:

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

Brust & Bizeps

Woche 1:

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

Woche 2:

Butterfly-nach-unten Maschine (3x) MAX, HS Chest Press (3x), Bankdrücken KH einarmig (2x), HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Langhantel Curls (3x), HS Seated Curl (2x), Hammercurls vorm Bauch (2x)

Woche 3:

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

Woche 4:

Butterfly-nach-unten Maschine (3x), HS Chest Press (3x), Bankdrücken KH einarmig (2x), HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), **Hammercurls vorm Bauch (3x) MAX**,

Langhantel Curls (2x), HS Seated Curl (2x)

Woche 5:

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

Woche 6:

HS Chest Press (3x) MAX, Butterfly-nach-unten Maschine (3x), Bankdrücken KH einarmig (2x), HS Schrägbankmaschine Lockouts (2x), Schrägbank KH Fliegende (2x), Langhantel Curls (3x), HS Seated Curl (2x), Hammercurls vorm Bauch (2x)

Rücken & Bauch

Woche 1:

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

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

Kreuzheben (5x) MAX, Rudern sitzend Kabelzug (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), 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), Wadenheben sitzend (3x), Waden einzeln Beinpresse (3x), Aushängen (3x)

Woche 3:

Rotatoren außen Kabelzug (3x), Rotatoren innen Kabelzug (3x), Curls Obergriff SZ-Stange (3x), LH vorm Rücken (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), **Waden einzeln Beinpresse (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), 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), Wadenheben sitzend (3x), Waden einzeln Beinpresse (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)