

ROAD TO MASCHINE



Reboot



↑ **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:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Kabelzug Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 2:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Kabelzug Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 3:

Latzug breit zur Brust (3x) MAX, Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Kabelzug Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 4:

Rudern LH Lockouts (3x) MAX, Latzug breit zur Brust (3x), Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Kabelzug Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 5:

Rudern sitzend eng (3x) MAX, Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich kniend (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), Dipmaschine (3x), Kabelzug Seil über Kopf (3x), Pushdowns Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x), Schultermobility (3x)

Woche 6:

Latzug breit zur Brust (3x), Rudern LH Lockouts (3x), Lat einarmig seitlich kniend (3x), Rudern sitzend eng (3x), Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Rückenstrecker (3x), **Pushdowns Kabelzug einarmig (3x) MAX**, Dipmaschine (3x), Kabelzug Seil über Kopf (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 KH sitzend (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 KH sitzend (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 KH sitzend (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 KH sitzend (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 KH sitzend (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 KH sitzend (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), HS KH Bankdrücken Maschine (2x), Kabelzug oben
stehend einarmig (3x),
HS Seated Curl (3x), Curis Kabelzug einarmig (3x), Aushängen (3x),
Schultermobility (3x)

Woche 2:

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

Woche 3:

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

Woche 4:

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

Woche 5:

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

Woche 6:

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

Rücken & Bauch

Woche 1:

Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 2:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 3:

Kreuzheben Band (3x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 4:

Klimmzugmaschine einzeln (3x) MAX, Kreuzheben (3x), Rudern LH eng (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 5:

Kreuzheben (5x), Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken (3x),
Seitheben stehend (3x)

Woche 6:

Kreuzheben (5x) MAX, Rudern LH eng (3x), Klimmzugmaschine einzeln (3x),
Lat-Pulldowns Kabelzug (3x), Cable Crunch (3x), Beine hochstrecken (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)