

# DER KRIEGER VON SPARTA

Die Agoge — 5-Tage-Plan, das System, das Griechenland formte

Markiere mit einem X jeden Tag, an dem du die Übung ausführst.

## TAG 1 — BRUST · DER SCHILDWALL

In der Phalanx drückte der Spartaner mit seinem Schild gegen die feindliche Linie, Körper an Körper. Brust, Trizeps und Schulter: der Motor dieses anhaltenden Drucks.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dips am Parallelbarren	2-3 x 8-12							
Kurzhandel-Fliegende	2-3 x 8-12							
Archer Push-ups	2-3 x Versagen							
Bauchroller	— x Versagen							

## TAG 2 — BAUCH · DIE STANDHAFTIGKEIT DES HOPLITEN

Formation halten, das Schildgewicht stundenlang tragen, dem Druck widerstehen ohne Boden zu verlieren. Alles kam von einem Core, der fähig war, nicht nachzugeben.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Unterarmstütz (Planke)	3 x 60s							
Seitstütz (pro Seite)	3 x 30s							
Beinheben in Rückenlage	3 x 12-15							
Crunches mit angehobenen Beinen	3 x 15-20							
Bauchroller	3 x Versagen							
Hollow Hold	3 x Versagen							

## TAG 3 — BEINE · DER MARSCH UND DIE PHALANX

Der Hoplit legte lange Distanzen in voller Rüstung zurück und kämpfte dann. Seine Beine trugen den Druck, hielten das Gleichgewicht und gaben die Power. Kraft und Beweglichkeit.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bulgarische Kniebeuge mit Kurzhanteln (pro Bein)	2-3 x 10-15							
Kniebeugen	2-3 x 15-20							
Sprung-Ausfallschritte (Jump Lunges)	3 x 20							
Beckenheben (Glute Bridge)	2-3 x 15							
Wadenheben	3 x 20							

## TAG 4 — RÜCKEN & SCHULTERN · DAS GEWICHT DES HOPLON

Der spartanische Schild wog 7-9 kg und musste die ganze Schlacht hochgehalten werden. Rücken und Schulter: das Überlebenswerkzeug des Hopliten. Ohne sie brach die Linie.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhantel	2-3 x 8-12							
Seitheben mit Kurzhantel	2-3 x 8-12							
Klimmzüge mit weitem Griff	2-3 x 8-12							
Klimmzüge mit engem Griff	2-3 x 8-12							
Bauchroller	— x Versagen							

## TAG 5 — ERHOLUNG · DISZIPLIN IST AUCH RUHEN

**ERHOLUNG — Disziplin ist auch Ruhen. Ein erschöpfter Körper hält die Phalanx nicht.**

## TAG 6 ODER 7 — ARME · DAS XIPHOS UND DAS DORY

Wenn die Speere brachen und die Formation sich schloss, zog der Spartaner das Xiphos, das Kurzsword des Nahkampfs. Der Arm des Hopliten entschied auf der brutalsten Distanz.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Konzentrationscurls	2-3 x 8-12							
Hammercurls im Wechsel	2-3 x 8-12							
Klimmzüge mit engem Griff	2-3 x 8-12							
Trizepsdrücken über Kopf	2-3 x 8-12							
Diamant-Liegestütze	2-3 x 8-12							
Trizeps-Kickback (mit Band)	2-3 x 8-12							

*Tip: Ruhe mindestens 48 Stunden zwischen Einheiten derselben Muskelgruppe. Saubere Technik ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen.*