

# EL DESAFÍO DEL TERCIO

Plan de 5 días — La élite militar europea, siglos XVI-XVII

## DÍA 1 — PECHO · EL EMPUJE

En formación de piqueros, el soldado empujaba con el cuerpo entero. Pecho, tríceps y hombro anterior: el motor del avance.

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Fondos en barras paralelas	2-3	8-12		
Aperturas con mancuernas	2-3	8-12		
Flexiones tipo arquero	2-3	Al fallo		
Rueda abdominal	—	Al fallo		

## DÍA 2 — ABDOMINALES · EL NÚCLEO

Sostener la pica. Aguantar la carga de caballería. Mantener la formación. Todo dependía de un core que no cediera.

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Plancha frontal	3	45-60 seg		
Plancha lateral (cada lado)	3	30 seg		
Elevaciones de piernas tumbado	3	12-15		
Crunch con piernas elevadas	3	15-20		
Rueda abdominal	3	Al fallo		
Mountain climbers	3	30 seg		

## DÍA 3 — PIERNA · LA MARCHA

El Camino Español: más de 1.000 km a pie con 30-40 kg de equipo. La pierna era el motor del Imperio.

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Sentadilla búlgara con mancuernas (c/pierna)	2-3	10-15		
Sentadillas	2-3	10-15		
Puente de glúteo	2-3	10-15		
El soldado (caminar agachado)	Opc.	Al fallo		
Gemelos	2-3	10-15		

## DÍA 4 — ESPALDA Y HOMBRO · LA PICA

5 metros de fresno extendido durante minutos bajo carga. Dorsales y deltoides posterior: la diferencia entre caer y aguantar.

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Laterales agachado con mancuerna	2-3	8-12		
Elevaciones laterales con mancuerna	2-3	8-12		
Dominadas con agarre abierto	2-3	8-12		
Dominadas con agarre cerrado	2-3	8-12		
Rueda abdominal	—	Al fallo		

## DÍA 5 — DESCANSO · EL CAMPAMENTO

DESCANSO — El campamento. Sin recuperación no hay soldado.

## DÍA 6 O 7 — BRAZOS · EL CUERPO A CUERPO

Cuando la formación se rompía, entraba la espada. Bíceps, tríceps y agarre: el equipo del combate final.

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Curl de bíceps concentrado	2-3	8-12		
Curl alternado tipo martillo	2-3	8-12		
Dominadas cerradas	2-3	8-12		
Extensión de tríceps diamante	2-3	8-12		
Flexiones diamante	2-3	8-12		
Extensión de tríceps trasero (goma)	2-3	8-12		