

EL GUERRERO DE ESPARTA

La Agogé — Plan de 5 días, el sistema que forjó Grecia

Marca con una X cada día que completes el ejercicio.

DÍA 1 — PECHO · EL MURO DE ESCUDOS

En la falange, el espartano empujaba con el escudo contra la línea enemiga, cuerpo contra cuerpo. Pecho, tríceps y hombro: el motor de ese empuje sostenido.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Fondos en barras paralelas	2-3 x 8-12							
Aperturas con mancuernas	2-3 x 8-12							
Flexiones tipo arquero	2-3 x Fallo							
Rueda abdominal	— x Fallo							

DÍA 2 — ABDOMINALES · EL AGUANTE DEL HOPLITA

Sostener la formación, aguantar el peso del escudo durante horas, resistir el empuje sin ceder terreno. Todo nacía de un core capaz de no rendirse.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Plancha frontal	3 x 60s							
Plancha lateral (cada lado)	3 x 30s							
Elevaciones de piernas tumbado	3 x 12-15							
Crunch con piernas elevadas	3 x 15-20							
Rueda abdominal	3 x Fallo							
Hollow hold	3 x Fallo							

DÍA 3 — PIERNA · LA MARCHA Y LA FALANGE

El hoplita recorría largas distancias con armadura completa y luego combatía. Sus piernas sostenían el empuje, mantenían el equilibrio y daban la potencia. Fuerza y agilidad.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Sentadilla búlgara con mancuernas (c/pierna)	2-3 x 10-15							
Sentadillas	2-3 x 15-20							
Zancadas saltadas (jump lunges)	3 x 20							
Puente de glúteo	2-3 x 15							
Gemelos	3 x 20							

DÍA 4 — ESPALDA Y HOMBRO · EL PESO DEL HOPLON

El escudo espartano pesaba 7-9 kg y había que sostenerlo en alto toda la batalla. Espalda y hombro: la herramienta de supervivencia del hoplita. Sin ellos, la línea se rompía.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Laterales agachado con mancuerna	2-3 x 8-12							
Elevaciones laterales con mancuerna	2-3 x 8-12							
Dominadas agarre abierto	2-3 x 8-12							
Dominadas agarre cerrado	2-3 x 8-12							
Rueda abdominal	— x Fallo							

DÍA 5 — DESCANSO · LA DISCIPLINA TAMBIÉN ES DESCANSAR

DESCANSO — La disciplina también es descansar. Un cuerpo agotado no aguanta la falange.

DÍA 6 O 7 — BRAZOS · EL XIPHOS Y EL DORY

Cuando las lanzas se rompían y la formación se cerraba, el espartano empuñaba el xiphos, la espada corta del combate cuerpo a cuerpo. El brazo del hoplita decidía en la distancia más brutal.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Curl de bíceps concentrado	2-3 x 8-12							
Curl alternado tipo martillo	2-3 x 8-12							
Dominadas cerradas	2-3 x 8-12							
Extensión de tríceps diamante	2-3 x 8-12							
Flexiones diamante	2-3 x 8-12							
Extensión de tríceps trasero (goma)	2-3 x 8-12							

Consejo: descansa al menos 48 horas entre sesiones del mismo grupo muscular. La técnica limpia importa más que el número de repeticiones.