

LA GUARDIA DEL EMPERADOR

Los Pretorianos — Plan de 5 días, la élite dentro de la élite de Roma

Marca con una X cada día que completes el ejercicio.

DÍA 1 — PECHO · EL PRIMER CHOQUE

En el combate cerrado del pretoriano, el primer contacto lo era todo. El empuje de pecho, tríceps y hombro decidía entre imponerse al instante o dar al adversario una segunda oportunidad mortal.

| 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 EQUILIBRIO DEL GUARDIA

De guardia durante horas, en tensión constante. El pretoriano necesitaba un core de hierro no para marchar, sino para generar potencia instantánea desde la quietud.

| EJERCICIO | SERIES | L | M | X | J | V | S | D |
|--------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Plancha frontal | 3 x 45-60s | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Mountain climbers | 3 x 30s | | | | | | | |

DÍA 3 — PIERNA · LA INTERVENCIÓN RÁPIDA

El pretoriano no marchaba mil kilómetros, pero debía moverse rápido cuando importaba: cubrir la distancia hasta el emperador, irrumpir en una sala. Potencia de pierna, no kilómetros.

| EJERCICIO | SERIES | L | M | X | J | V | S | D |
|--|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Sentadilla búlgara con mancuernas (c/pierna) | 2-3 x 10-15 | | | | | | | |
| Sentadillas | 2-3 x 10-15 | | | | | | | |
| Puente de glúteo | 2-3 x 10-15 | | | | | | | |
| El soldado (caminar agachado) | Opc. x Fallo | | | | | | | |
| Gemelos | 2-3 x 10-15 | | | | | | | |

DÍA 4 — ESPALDA Y HOMBRO · LA ESCOLTA

Portar el escudo, sostener el arma en alto durante horas de guardia, dominar al adversario en el agarre. La espalda del pretoriano era su herramienta de trabajo diaria.

| 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 GUARDIA RELEVADA

DESCANSO — La guardia relevada. Sin recuperación no hay potencia que dure.

DÍA 6 O 7 — BRAZOS · EL GLADIUS DEL GUARDIA

En el espacio reducido de un pasillo o una calle, el brazo del pretoriano decidía el resultado en un instante. El gladius se manejaba con fuerza explosiva y un agarre implacable.

| 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.