

DAS LEGIONÄRS-TRAINING

LEGIO — 5-Tage-Plan, die Disziplin, die die Welt eroberte

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

TAG 1 — BRUST · DER SCHILDSTOSS

Der Legionär trainierte am Palus, einem Holzpfehl, und wiederholte Stunde für Stunde Stöße und Schübe. Im Kampf drängte der Schild (Scutum) den Feind durch Vorwärtsdruck zurück. Brust, Trizeps, vorderer Deltoid: der Motor der Testudo.

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 · DER KERN DES MARSCHES

Die Sarcina (25-30 kg Ausrüstung) über 30-km-Tage zu tragen verlangte einen Core, der unter keinen Umständen nachgab. Ohne einen eisernen Kern brach der Marsch den Soldaten, noch bevor es der Feind tat.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Unterarmstütz (Planke)	3 x 45-60s							
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							
Mountain Climbers	3 x 30s							

TAG 3 — BEINE · DIE RÖMERSTRASSE

Die Legionen bauten und marschierten über 80.000 km Straßen. Stetige, belastete Schritte über Tage machten das römische Bein zum Motor, der das Imperium trug.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bulgarische Kniebeuge mit Kurzhanteln (pro Bein)	2-3 x 10-15							
Kniebeugen	2-3 x 10-15							
Beckenheben (Glute Bridge)	2-3 x 10-15							
Der Soldat (Kniebeuge-Gehen)	Opt. x Versagen							
Wadenheben	2-3 x 10-15							

TAG 4 — RÜCKEN & SCHULTERN · DER ERHOBENE SCHILD

Das Scutum in der Testudo-Formation zu halten, feindliche Mauern zu erklimmen und das Pilum zu werfen verlangte Latissimus und Schultern, die unter anhaltender Last nicht versagten.

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 · DAS LAGER (CASTRAS)

ERHOLUNG — Das Lager (Castras). Ohne Erholung keine Legion.

TAG 6 ODER 7 — ARME · DAS GLADIUS

Wenn die Formation brach, entschied der Nahkampf mit dem Gladius, einem Kurzsword, das explosive Armkraft und einen nicht versagenden Griff verlangte.

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.