

DIE GARDE DES KAISERS

Die Prätorianer — 5-Tage-Plan, die Elite innerhalb der Elite Roms

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

TAG 1 — BRUST · DER ERSTE ZUSAMMENSTOSS

Im Nahkampf des Prätorianers war der erste Kontakt alles. Der Stoß aus Brust, Trizeps und Schulter entschied zwischen sofortigem Durchsetzen oder einer tödlichen zweiten Chance für den Gegner.

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 · DAS GLEICHGEWICHT DES WÄCHTERS

Stundenlang im Dienst, in konstanter Anspannung. Der Prätorianer brauchte einen eisernen Core nicht zum Marschieren, sondern um aus der Stille heraus sofortige Power zu erzeugen.

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 SCHNELLE INTERVENTION

Der Prätorianer marschierte keine tausend Kilometer, aber er musste sich schnell bewegen, wenn es zählte: die Distanz zum Kaiser überbrücken, in einen Raum stürmen. Beinpower, keine Kilometer.

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 · DIE ESKORTE

Den Schild tragen, die Waffe stundenlang im Wachdienst erhoben halten, den Gegner im Griff beherrschen. Der Rücken des Prätorianers war sein tägliches Arbeitswerkzeug.

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 · DIE ABGELÖSTE WACHE

ERHOLUNG — Die abgelöste Wache. Ohne Erholung hält keine Power.

TAG 6 ODER 7 — ARME · DAS GLADIUS DES WÄCHTERS

Auf dem engen Raum eines Gangs oder einer Straße entschied der Arm des Prätorianers das Ergebnis in einem Augenblick. Das Gladius wurde mit explosiver Kraft und unerbittlichem Griff geführt.

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.