

# DIE TERCIO-HERAUSFORDERUNG

5-Tage-Plan — Die militärische Elite Europas, 16.-17. Jahrhundert

## TAG 1 — BRUST · DER STOSS

*In der Pikenformation stieß der Soldat mit dem ganzen Körper vor. Brust, Trizeps, vorderer Deltoid: der Motor des Vordringens.*

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Dips am Parallelbarren	2-3	8-12		
Kurzhandtel-Fliegende	2-3	8-12		
Archer Push-ups	2-3	Bis Versagen		
Bauchroller	—	Bis Versagen		

## TAG 2 — BAUCH · DER KERN

*Die Pike halten. Den Kavallerieangriff aushalten. Formation halten. Alles hing von einem Core ab, der nicht nachgab.*

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Unterarmstütz (Planke)	3	45-60 Sek.		
Seitstütz (pro Seite)	3	30 Sek.		
Beinheben in Rückenlage	3	12-15		
Crunches mit angehobenen Beinen	3	15-20		
Bauchroller	3	Bis Versagen		
Mountain Climbers	3	30 Sek.		

## TAG 3 — BEINE · DER MARSCH

*Der Spanische Weg: über 1.000 km zu Fuß mit 30-40 kg Ausrüstung. Die Beine waren der Motor der Formation.*

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Bulgarische Kniebeuge mit Kurzhanteln (pro Bein)	2-3	10-15		
Kniebeugen	2-3	10-15		
Beckenheben (Glute Bridge)	2-3	10-15		
Der Soldat (Kniebeuge-Gehen)	Opt.	Bis Versagen		
Wadenheben	2-3	10-15		

## TAG 4 — RÜCKEN & SCHULTERN · DIE PIKE

5 Meter Esche minutenlang unter Angriffsdruck ausgestreckt. Latissimus und hintere Schulter: der Unterschied zwischen stehen und fallen.

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhantel	2-3	8-12		
Seitheben mit Kurzhantel	2-3	8-12		
Klimmzüge mit weitem Griff	2-3	8-12		
Klimmzüge mit engem Griff	2-3	8-12		
Bauchroller	—	Bis Versagen		

## TAG 5 — ERHOLUNG · DAS LAGER

ERHOLUNG — Das Lager. Ohne Erholung gibt es keinen Soldaten.

## TAG 6 ODER 7 — ARME · NAHKAMPF

Als die Formation auseinanderbrach, kam das Schwert. Bizeps, Trizeps und Griff: das Werkzeug des letzten Gefechts.

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	ERLEDIGT
Konzentrationscurls	2-3	8-12		
Hammercurls im Wechsel	2-3	8-12		
Klimmzüge mit engem Griff	2-3	8-12		
Trizepsdrücken über Kopf	2-3	8-12		
Diamant-Liegestütze	2-3	8-12		
Trizeps-Kickback (mit Band)	2-3	8-12		