

DIE TERCIO-HERAUSFORDERUNG

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

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

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	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dips am Parallelbarren	2-3 x 8-12							
Kurzhantel-Fliegende	2-3 x 8-12							
Archer Push-ups	2-3 x Versagen							
Bauchroller	— x 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	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 · 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	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 PIKE

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

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

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	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							

Tipp: Ruhe mindestens 48 Stunden zwischen Einheiten derselben Muskelgruppe. Saubere Technik ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen.