검투사 견습생

30 DAY PLANNER

Lime Sprout

EAT LIKE A GLADIATOR.

Fresh Canopy

LIVE LIKE A GLADIATOR.

01

WHY HORDEARII — 보리를 먹던 검투사들

2천 년 전, 로마인들은 검투사를 **'호르데아리(Hordearii)'** — '보리 먹는 자들'이라 불렀다.

오스트리아 빈 의과대학 연구팀이 터키 에페소스의 검투사 공동묘지 유골을 분석한 결과, 검투사들의 식단은 보리와 콩 중심의 식물성 식단이었다. 로마 제국 최강의 전사들은 고기가 아니라 곡물과 콩으로 그 몸을 만들었다.

HORDEARII는 그 사실에서 출발했다. 식물성 식단으로 강해지는 것은 새로운 트렌드가 아니라,
2천 년 전에 이미 증명된 방식이다.

앞으로 30일, 당신은 견습 검투사다. 훈련하고, 기록하고, 먹고, 회복하라.
30일 뒤 아레나의 문이 열린다.

WEEK I PLAN — 한 주의 훈련

일차	훈련	구성
DAY 1	하체 LOWER	맨몸 · 글루트 · 스플릿 · 카프
DAY 2	상체 UPPER	인클라인 · 밴드·덤벨 · 숄더 · 플랭크
DAY 3	휴식 REST	회복
DAY 4	전신 FULL BODY	맨몸 · 인클라인 · 데드버그 · 버드독 · 마운틴
DAY 5	코어 & 유산소 CORE	크런치 · 레그 · 사이드 · 인터벌
DAY 6	액티브 리커버리 RECOVERY	걷기 + 스트레칭
DAY 7	완전 휴식 REST	회복

종목별 세부 세트·횟수는 각 데일리 페이지에 인쇄되어 있다. 체크하며 수행하라.

DAY 01

하체 LOWER

DATE ____ · ____ · ____

- [ ] 맨몸 스쿼트 3세트 × 10회
- [ ] 글루트 브릿지 3세트 × 12회
- [ ] 스플릿 스쿼트 2세트 × 8회 (한쪽당)
- [ ] 카프 레이즈 2세트 × 15회
- [ ] .....

FUEL — 식단 체크

	단백질	탄수화물	채소·지방	메모
아침	☐	☐	☐	.....
점심	☐	☐	☐	.....
저녁	☐	☐	☐	.....

WATER — 1칸 = 250ml (목표 6칸)

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

CONDITION — 오늘의 컨디션

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

오늘 아레나에서 배운 것 .....

GLADIATOR TIP 01 — 운동 후 30분~2시간 안에 단백질 20~30g — 두부 반 모면 충분하다.

CHEAT 1/2

VEGAN PROTEIN — 콩 · 곡물 · 대체육

USDA FoodData Central 기반 참고치 · 조리 기준 표기

식품 (100g당)	단백질(g)	kcal	메모
세이탄 (밀단백)	**~25**	**120–150**	식물성 최강급 · 제품별 편차 큼
템페	**19**	**192**	발효 대두 · 포만감 우수
에다마메 (삶은 풋콩)	**11**	**121**	간식으로 최적
두부 (단단한 것)	**9–10**	**78–90**	응고제·경도 따라 8–14g
연두부	**5**	**55**	스무디용
렌틸콩 (삶은 것)	**9**	**116**	철분·식이섬유 동반
병아리콩 (삶은 것)	**9**	**164**	후무스·샐러드

… 본편에서 전체 23종 + 검투사 영양 3원칙을 확인하세요

NEXT — 아레나의 문

마음에 들었다면,
본편에서 30일을 완성하라

본편 「검투사 견습생 30일 플래너」 — PDF 2종 에디션

· 가이드 에디션 54p — 4주 프로그램·데일리 로그 28장·매일 다른 팁 28줄

· 자유 루틴 에디션 44p — 무게 기록 칸 + 헬스 머신 인덱스 36종

· USDA 기반 비건 단백질 치트시트 23종 + 수료증

· 웹앱 전체 기능 해제 입장 코드 동봉

구매·무료 앱 → hordearii.kr · 인스타 @hordearii_guys

본 맛보기 PDF는 자유롭게 공유할 수 있습니다. 본편은 구매자 개인 사용 목적으로만 제공됩니다. © HORDEARII