



## ENTRENAMIENTO

### Arquitectura Corporal Hashira – Versión Masculina (4 semanas)

Frecuencia ideal:

4 días por semana

Duración:

45–60 min

Objetivo:

construir estructura

aumentar estabilidad

mejorar fuerza funcional

desarrollar presencia corporal

#### Semana 1 — Base estructural

Objetivo: activar músculos y mejorar postura.

Entrenamiento:

Sentadilla corporal

3×12

Flexiones de brazos

3×10

Puente de glúteos

3×15

Plancha

3×25 segundos

Remo con mancuernas

3×12

Caminar 10–15 minutos al final.

#### Semana 2 — Estabilidad y control

Aumenta la tensión muscular.

Sentadilla con peso

4×10

Flexiones

4×10

Peso muerto con mancuernas

3×10

Plancha lateral

3×25 segundos por lado

Curl de bíceps

3×12

Abdominales controlados

3×15

Semana 3 — Fuerza funcional

El cuerpo empieza a compactarse.

Sentadilla goblet

4×10

Peso muerto rumano

4×10

Flexiones

4×12

Zancadas

3×12 por pierna

Plancha

3×40 segundos

Elevaciones laterales

3×12

Semana 4 — Protocolo elite

Entrenamiento tipo circuito.

4 rondas:

Sentadilla goblet – 12

Flexiones – 12

Peso muerto – 10

Plancha – 45 segundos

Zancadas – 12 por pierna

Curl bíceps – 12

Descanso: 60–90 segundos entre rondas.