¡Entendido! Aquí tienes un plan de entrenamiento para mesomorfos que puedes hacer en casa, inspirado en Toji Fushiguro de "Jujutsu Kaisen". Este plan se enfoca en desarrollar músculo y definición, aprovechando la capacidad natural de los mesomorfos para ganar masa muscular y fuerza.

\*\*Lunes - Espalda y Bíceps:\*\*

1. Pull-ups - 4 series de 8-10 repeticiones

2. Flexiones - 4 series de 12-15 repeticiones

3. Curl de bíceps con banda de resistencia - 4 series de 10-12 repeticiones

\*\*Martes - Pecho y Tríceps:\*\*

1. Flexiones de pecho - 4 series de 12-15 repeticiones

2. Flexiones diamante - 4 series de 8-10 repeticiones

3. Fondos en silla - 4 series de 10-12 repeticiones

\*\*Miércoles - Descanso o Yoga\*\*

\*\*Jueves - Piernas y Hombros:\*\*

1. Sentadillas - 4 series de 15-20 repeticiones

2. Lunges - 4 series de 10-12 repeticiones por pierna

3. Press militar con banda de resistencia - 4 series de 10-12 repeticiones

\*\*Viernes - Core y Agilidad:\*\*

1. Planchas - 4 series de 30-60 segundos

2. Mountain climbers - 4 series de 15-20 repeticiones

3. Burpees - 4 series de 10-12 repeticiones

\*\*Sábado - Cardio:\*\*

- Correr en el lugar o saltar la cuerda durante 20-30 minutos

\*\*Domingo - Descanso Total\*\*

Recuerda que la consistencia es clave para ver resultados. Asegúrate de mantener una dieta equilibrada y descansar adecuadamente. Este plan es solo una guía general y puede ser ajustado según tus necesidades y nivel de condición física. ¡Mucho éxito en tu camino para obtener un físico como el de Toji Fushiguro!

Origen: Conversación con Copilot 30/5/2024

(1) Entrenamiento guiado como el chambeador Toji Fushiguro. https://www.youtube.com/watch?v=4ykEunumFoc.

(2) Cómo TENER el FÍSICO de TOJI FUSHIGURO de JUJUTSU KAISEN - YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=B9A7Eom-1fc.

(3) Obtén el FÍSICO de TOJI FUSHIGURO en ESTE 2024 | Guía para Gym y Calistenia. https://www.youtube.com/watch?v=zza5M3W77CE.

(4) Toji Fushiguro Workout: Train like Powerful Jujutsu Kaisen Non-Curse User. https://superherojacked.com/2021/08/13/toji-fushiguro-workout/.

(5) RUTINA GRATUITA TOJI FUSHIGURO - GYM Y CALISTENIA. https://santigraziano.gumroad.com/l/rutinatojifushiguro.

(6) ✅ Ejercicio para MESOMORFOS ▷ en CASA🏋【PRINCIPIANTES】. https://www.youtube.com/watch?v=W0GrTWCCw0A.

(7) ✅Ejercicios para ENDOMORFOS ▷en CASA 🏋【PRINCIPIANTES】. https://www.youtube.com/watch?v=uNZEQa71kps.

(8) ¿Cómo debes ENTRENAR según tu TIPO de CUERPO? - Ectomorfo, Mesomorfo, Endomorfo.. https://www.youtube.com/watch?v=61ohRiBJnZw.

(9) Rutina de ejercicios para mesomorfos - nutricion360.es. https://nutricion360.es/ejercicios/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-mesomorfos.

(10) Entrenamiento para mesomorfos: Consejos - Ejercicios En Casa. https://ejerciciosencasa.as.com/entrenamiento-para-mesomorfos/.

(11) Rutina de ejercicios para mesomorfos - nutricion360.es. https://bing.com/search?q=plan+de+entrenamiento+para+mesomorfo+en+casa.

(12) ¿Qué es un cuerpo mesomorfo y cómo entrenarlo? - Rutinas y consejos .... https://blog.smartfit.com.mx/que-es-un-cuerpo-mesomorfo/.

(13) undefined. https://chat.whatsapp.com/Kn74LalzAhA8EJ62ljy287.

(14) undefined. https://www.twitch.tv/ll\_sensei\_ll.

(15) undefined. https://www.tiktok.com/@senseianimeoficial?lang=es.

(16) undefined. https://instagram.com/elsenseidelanime?igshid=ZDdkNTZiNTM=.

(17) undefined. https://www.facebook.com/Senseiintraining/.

(18) undefined. https://instagram.com/santigraziano\_?.