



FICHA DE TREINO PARA ACADEMIA AVANÇADO - 001

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREf:055429

QUARTA – GLÚTEOS + POSTERIOR + PANTURRILHA

APARELHO/EXERCÍCIO		SÉRIE	REPETIÇÕES	PAUSA
Cadeira Abdutora (normal + inclinado)		3x	10 reps normal +15 reps inclinado	20s
Glúteo Estendido na Polia + Abdução na Polia (Bi-set)		3x	10 reps com pausa de 2s atrás + 12 reps inclinado	15s
Glúteo Cruzado + Glúteo 90° (Bi-set)		3x	8 reps + 10 reps	30s
Elevação Pélvica (Cluster)		3x	5+5+5 (Total de 15rep por série) carga alta com 15s de descanso entre os blocos	30s
Mesa Flexora		4x	6 reps diretas + 6 reps pausando 2s em cima + 10 curtas	30s
Cadeira Flexora		3x	10s isometria +8 reps diretas +10 reps curtas	20s
Panturrilha		4x	10 reps pausa 2s embaixo +10 reps diretas + 10 reps pés abduzidos	30s

TANOSHAPE

QUER TER ACESSO A FICHA COMPLETA?

PLATAFORMA DE TREINOS ATUALIZADOS TODOS OS MESES COM VÍDEO AULAS COMPLETAS, VÍDEOS CURTOS PARA FICHA DE TREINO, FICHAS ATUALIZADAS MENSALMENTE, DIETA ADAPTADA PARA O SEU CORPO.

TUDO MONTADO E ACOMPANHADO PELO PERSONAL E NUTRICIONISTA DA TATÁ!

CLIQUE AQUI E GARANTA SUA VAGA!

PROMOÇÃO COM 50 % OFF NO PLANO ANUAL!

COMECE POR AQUI!

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

TREINO EM CASA

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

TREINO NA ACADEMIA

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

AVANÇADO TREINO NA ACADEMIA

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

SÉRIE BARRIGA ZERO TREINO DE ABDÔMEN

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

BÔNUS DICAS DE DIETA

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

FICHA DE CARDIO

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

DESAFIO 7 DIAS

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR

PROGRESSÃO DE CARGA TREINO

MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR