



TANOSHAPÉ

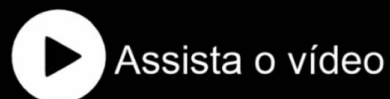
FICHA DE TREINO PARA ACADEMIA

Série - Tainá - Start

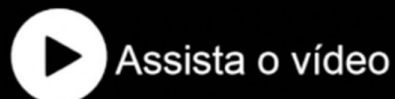
PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

Academia - Serie C - Glúteos (Quarta)

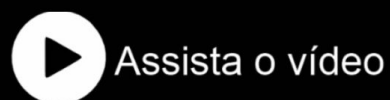
Cadeira abduçora
3x de 20 Repetições



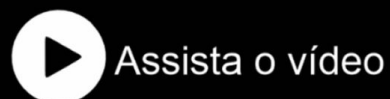
Leg Press
3x de 12 Repetições



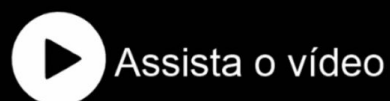
Passada Fixa
3x de 10 Repetições



Agachamento Sumo
3x de 12 Repetições
(Escolha banco ou barra)



Glúteo na Polia
3x de 12 Repetições
com cada perna



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!



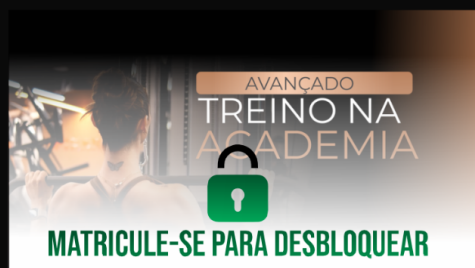
COMECE POR AQUI!
MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



TREINO EM CASA
MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



TREINO NA ACADEMIA INICIANTE
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
12/01/2026 - 19/01/2026



PROGRESSÃO DE CARGA TREINO PASSO A PASSO
MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR