

FICHA DE TREINO PARA

# CASA

# AVANÇADO

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA  
CREF:055429



## Quarta-feira | Pernas & Glúteos

EXERCÍCIO		SÉRIE	REPETIÇÕES	PAUSA
AQUECIMENTO POLICHINELO		3x	1 minuto sem parar	30s
Agachamento Profundo		3x	15x	30s
Afundo búlgaro		3x	12x	30s
Elevação pélvica unilateral		3x	12x	30s
Panturrilha unilateral		4x	20x	30s
Abdominal bicicleta		3x	12x	30s

**FRASE DO DIA:** Mesmo em casa, o resultado é real!  
Acredite no processo, todo dia será um avanço.

**Dica:** Coloque o celular para despertar, despertou?  
Dê play no treino antes de pensar demais.  
Pensar demais gera desistência.

# 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!



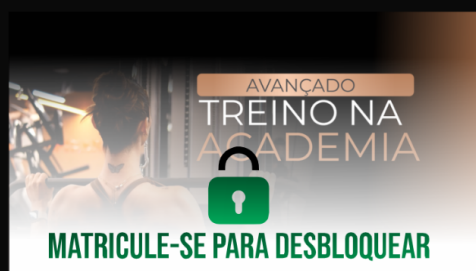
COMECE POR AQUI!  
MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



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



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