



# TANOSHAPE

## DESAFIO DE CARNAVAL

### — DIA 1 —

# ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA  
CREF:055429

## NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa

1. Cadeira extensora | 4 × 12–15
2. Leg press (pés mais baixos e juntos) | 3 × 12–15
3. Agachamento goblet (halter à frente) | 3 × 10–12
4. Passada curta no lugar | 3 × 10–12 por perna
5. Isometria na cadeira extensora 2 × 20–30 segundos

## NÍVEL AVANÇADO

30 a 60 segundos de pausa

1. Agachamento livre (barra ou halteres) | 4 × 15
2. Hack machine | 4 × 10 (aumentado carga a cada série)
3. Leg press (pés baixos e juntos) | 4 × 10 (aumenta a carga e faz +12 repetições)
4. Cadeira Extensora (com pausa) | 3 × 15 + 10s de pausa no topo
5. Afundo no smith | 4 × 15 por perna
6. Sissy Squat ou Agachamento no Smith | 3 × 15 + descanso isométrico por 60s
7. Extensora – drop set no final (aumentar a carga e ir até a falha)  
3x 15 + drop até a falha