



# TANOSHAPE

## DESAFIO DE CARNAVAL

# DIA 1 - CASA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA  
CREF:055429

## NÍVEL INICIANTE

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Agachamento livre | 12 a 15 repetições
2. Afundo alternado | 10 repetições por perna
3. Elevação pélvica no chão | 15 repetições
4. Agachamento sumô | 12 repetições
5. Elevação de panturrilha em pé | 20 repetições

Finalização (opcional): 30 segundos de agachamento isométrico (parado embaixo)

## NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Agachamento profundo | 15 repetições (Desce bem controlando)
2. Afundo búlgaro | 12 repetições p/perna (Pé de trás apoiado no sofá/cadeira)
3. Elevação pélvica unilateral | 12 repetições por perna Segura 2–3s no topo
4. Agachamento sumô + pulso | 15 repetições + 10 pulsos
5. Stiff unilateral | 12 repetições por perna
6. Panturrilha em tempo lento | 25 repetições

Finalização (queima) - Agachamento isométrico – 40 a 60s