



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

— DIA 10 —

ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

2 a 3 voltas - circuito

1. Agachamento com halter (goblet) | 15 repetições
2. Remada com halteres | 12 repetições
3. Supino com halteres ou máquina | 12 repetições
4. Elevação lateral | 12 repetições
5. Abdominal bicicleta | 20 repetições
6. Polichinelo | 30 segundos

NÍVEL AVANÇADO

3 voltas - circuito

1. Polichinelo | 50 repetições
2. Burpee | 15 repetições
3. Agachamento com base fechada + rosca martelo + elevação frontal (halteres) | 10 repetições
4. Half burpee com remada curvada (halteres) | 10 repetições
5. Agachamento em pulso (meia amplitude) | 20 repetições
6. Abdominal reverso | 10 repetições
7. Afundo reverso com rosca e desenvolvimento (halteres) | 10 repetições cada lado
8. Arranco duplo com halteres em base fechada | 15 repetições
9. Prancha com puxada de halter | 10 repetições