



# TANOSHAPE

## DESAFIO DE CARNAVAL

### — DIA 2 —

# ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA  
CREF:055429

## NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa

1. Puxada frontal na máquina | 3 x de 12 a 15 repetições
2. Remada baixa na máquina | 3 x de 12 a 15 repetições
3. Supino na máquina ou chest press | 3 x de 12 a 15 repetições
4. Elevação lateral com halteres | 3 x de 12 a 15 repetições (Carga leve)
5. Rosca direta com halteres ou na máquina | 3 x de 12 a 15 rep
6. Tríceps na polia (corda ou barra) | 3 x de 12 a 15 repetições

## NÍVEL AVANÇADO

30 a 60 segundos de pausa

1. Barra fixa ou puxada alta pesada | 4x 10 repetições
2. Remada curvada com barra + crucifixo inverso com halteres (bi-set)  
15 rep + 10 rep por série | 4 séries
3. Remada unilateral no banco | 4x 15 repetições
4. Rosca direta com barra + Rosca martelo (bi-set) | 10 + 10 repetições | 4 séries
5. Rosca concentrada | 4x 12 repetições
6. Pulldown | 10 repetições | 7 séries