



# TANOSHAPE

## DESAFIO DE CARNAVAL

### — DIA 4 —

# ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA  
CREF:055429

## NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa entre

1. Supino máquina ou chest press | 3 × 12–15 repetições
2. Puxada frente na máquina | 3 × 12–15 repetições
3. Remada baixa na máquina | 3 × 12–15 repetições
4. Elevação lateral com halteres | 3 × 12–15 repetições
5. Rosca direta com halteres ou máquina | 3 × 12–15 repetições
6. Tríceps na polia (corda ou barra) | 3 × 12–15 repetições

## NÍVEL AVANÇADO

30 a 60 segundos de pausa

1. Supino reto com barra ou halteres | 4 × 10 repetições
2. Supino inclinado com halteres | 4 × 12 repetições
3. Desenvolvimento com halteres + barra (BI SET) | 4 × 10 c/ halter + 10 c/ barra
4. Elevação lateral + frontal (BI SET) | 4 × 10 + 10 repetições
5. Tríceps testa | 3 × 10 repetições | Aumentar a carga a cada série
6. Tríceps na polia (corda) | 3 × 15 repetições | Bombeando 2s no fundo