



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

— DIA 5 —

ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa entre

1. Leg press | 3 × 12–15 repetições | Pés na largura dos ombros
2. Cadeira extensora | 3 × 12–15 repetições
3. Cadeira flexora | 3 × 12–15 repetições
4. Elevação pélvica no chão | 3 × 12–15 repetições
5. Afundo parado (sem peso ou com halter leve) | 3 × 10–12 por perna
6. Abdução de quadril na máquina | 3 × 15 repetições

NÍVEL AVANÇADO

30 a 60 segundos de pausa

1. Agachamento livre (barra ou halteres) | 4 × 15 repetições
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