



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

— DIA 6 —

ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa entre

1. Puxada frente na máquina | 3 × 12–15 repetições
2. Remada baixa na máquina | 3 × 12–15 repetições
3. Supino máquina ou chest press | 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. Barra fixa ou puxada alta pesada | 4 × 10 repetições
2. Remada curvada com barra + crucifixo inverso com halteres (BI SET) | 4 × 15 + 10
3. Desenvolvimento com halteres + barra (BI SET) | 4 × 10 + 10
4. Elevação lateral + frontal (BI SET) | 4 × 10 + 10
5. Rosca concentrada | 4 × 12 repetições
6. Tríceps corda | 3 × 15 repetições | Bombeando 2s no fundo
7. Supino reto com barra ou halteres | 4 × 10 repetições