



# TANOSHAPE

## DESAFIO DE CARNAVAL

### — DIA 7 —

# ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA  
CREF:055429

## NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa entre

1. Barra fixa ou puxada alta | 4 x de 8 a 10 repetições
2. Remada curvada com barra ou halteres | 4 x de 8 a 10 repetições
3. Supino reto com barra ou halteres | 4 x de 8 a 10 repetições
4. Desenvolvimento com halteres ou barra | 3 x de 8 a 10 repetições
5. Elevação lateral | 3 x de 12 a 15 repetições
6. Rosca direta + Tríceps corda (bi-set) | 3 x de 10 a 12 repetições cada

## NÍVEL AVANÇADO

30 a 60 segundos de pausa

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