



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

— DIA 8 —

ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa entre

1. Agachamento com halter (goblet) | 3 x de 12 a 15 repetições
2. Leg press | 3 x de 12 a 15 repetições
3. Cadeira extensora | 3 x de 12 a 15 repetições
4. Cadeira flexora | 3 x de 12 a 15 repetições
5. Elevação pélvica no chão | 3 x de 12 a 15 repetições
6. Abdução de quadril (máquina ou elástico) | 3 x de 15 repetições

NÍVEL AVANÇADO

30 a 60 segundos de pausa

1. Agachamento livre (barra ou halter) | 4 x de 15 repetições
2. Hack machine | 4 x de 10 repetições (aumentando a carga a cada série)
3. Leg press (pés baixos e juntos) | 4 x de 10 repetições (aumentando a carga) + 12 repetições finais
4. Cadeira extensora (com pausa) | 3 x de 15 repetições + 10s de pausa no topo
5. Afundo no smith | 4 x de 15 repetições por perna
6. Sissy squat ou agachamento no smith | 3 x de 15 repetições + descanso isométrico de 60s
7. Cadeira extensora (drop set final) | 3 x de 15 repetições + drop até a falha