



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

— DIA 9 —

ACADEMIA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

60 a 90 segundos de pausa entre

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

NÍVEL AVANÇADO

30 a 60 segundos de pausa

1. Barra fixa ou puxada alta pesada | 4 x de 10 repetições
2. Remada curvada com barra + crucifixo inverso com halter (bi-set) | 4 x de 15 + 10 repetições
3. Remada unilateral no banco | 4 x de 15 repetições
4. Rosca direta com barra + rosca martelo (bi-set) | 3 x de 10 + 10 rep
5. Rosca concentrada | 4 x de 12 repetições
6. Pull down | 7 x de 10 repetições