



# TANOSHAPE

## DESAFIO DE CARNAVAL

# DIA 10 - CASA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA  
CREF:055429

## NÍVEL INICIANTE

3x séries de cada exercício em forma de circuito

1. Polichinelo | 30 segundos
  2. Agachamento livre | 15 repetições
  3. Mountain climber lento | 20 repetições (10 por perna)
  4. Flexão de braço com joelhos | 10 repetições
  5. Elevação pélvica | 15 repetições
  6. Abdominal curto | 20 repetições
- Descansa 1 min e repete o circuito

## NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Burpee | 10 a 12 repetições
  2. Agachamento com salto | 15 repetições
  3. Mountain climber rápido | 30-40 segundos
  4. Flexão de braço | 12 a 15 repetições
  5. Afundo alternado | 12 repetições por perna
  6. Prancha com salto de pernas | 30-40 segundos
- Descanso: 1 minuto entre as voltas