



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

DIA 4 - CASA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Flexão de braço com joelhos no chão | 10 a 12 repetições
2. Remada curvada (com garrafa ou mochila) | 12 a 15 repetições
3. Elevação lateral de ombros | 12 repetições
4. Rosca direta | 12 a 15 repetições
5. Tríceps banco (cadeira ou sofá) | 10 a 12 repetições

Finalização

30 segundos de prancha com braços estendidos

NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Flexão de braço tradicional | 12 a 15 repetições
2. Remada unilateral | 12 repetições por braço
3. Elevação lateral + frontal (bi-set) | 10 laterais + 10 frontais
4. Rosca alternada lenta | 12 repetições por braço
5. Tríceps mergulho com pausa | 12 repetições + 10s embaixo
6. Prancha com toque no ombro | 30-40 segundos