



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

DIA 5 - CASA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Agachamento livre | 12 a 15 repetições
(Coluna reta, joelhos alinhados)
2. Afundo alternado | 10 repetições por perna
3. Elevação pélvica | 15 repetições Segura 2s no topo
4. Agachamento sumô | 12 repetições
5. Panturrilha em pé 20 repetições

Finalização

30–40s de agachamento isométrico

NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Agachamento profundo | 15 repetições
2. Afundo búlgaro | 12 repetições por perna
3. Stiff | 12 a 15 repetições
4. Elevação pélvica unilateral | 12 repetições por perna
5. Agachamento sumô + pulso | 12 repetições + 10 pulsos
6. Panturrilha lenta | 25 repetições (Subindo em 2s / descendo em 3s)

Finalização: Isometria de parede (wall sit) 40–60s