



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

DIA 6 - CASA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Agachamento livre | 12 a 15 repetições
2. Flexão de braço com joelhos | 10 a 12 repetições
3. Elevação pélvica | 15 repetições
4. Remada curvada (com peso improvisado) | 12 repetições
5. Abdominal curto | 15 repetições

Finalização - 30s de polichinelos ou marcha parada

NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Agachamento + salto | 12 repetições
2. Flexão tradicional | 12 a 15 repetições
3. Stiff | 12 a 15 repetições
4. Remada unilateral | 12 repetições por braço
5. Prancha 40-60s