



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

DIA 7 - CASA

PERSONAL RESPONSÁVEL: DANILO MOTOSERRA
CREF:055429

NÍVEL INICIANTE

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Afundo alternado | 10 repetições por perna
2. Elevação lateral de ombros | 12 repetições
3. Ponte de glúteo | 15 repetições
4. Rosca direta | 12 repetições
5. Abdominal bicicleta | 20 repetições

NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Afundo búlgaro | 12 repetições por perna
2. Flexão com toque no ombro | 10-12 repetições
3. Elevação pélvica unilateral | 12 repetições por perna
4. Elevação lateral + frontal (bi-set) | 10 + 10
5. Abdominal prancha com movimento | 40-60s