



TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL

DIA 8 - 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. Afundo alternado | 10 repetições por perna
3. Elevação pélvica no chão | 15 repetições
4. Agachamento sumô | 12 repetições
5. Elevação de panturrilha em pé | 20 repetições (Pode apoiar na parede)

Finalização (opcional)

30 segundos de agachamento isométrico (parado embaixo)

NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Agachamento profundo | 15 repetições (Desce bem controlando)
2. Afundo búlgaro | 12 repetições por perna (Pé de trás apoiado no sofá ou cadeira)
3. Elevação pélvica unilateral | 12 repetições por perna Segura 2–3s no topo
4. Agachamento sumô + pulso | 15 repetições + 10 pulsos
5. Stiff unilateral | 12 repetições por perna
6. Panturrilha em tempo lento | 25 repetições (Sobe em 2s / desce em 3s)

Finalização (queima): Agachamento isométrico – 40 a 60s