



# TANOSHAPE

## DESAFIO DE CARNAVAL

# DIA 9 - 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. Rosca direta (com garrafa ou peso improvisado) | 12 a 15 repetições
3. Tríceps banco (cadeira ou sofá) | 10 a 12 repetições Cotovelos para trás
4. Elevação lateral de ombros | 12 repetições (Pode usar garrafa ou só o peso do braço)
5. Tríceps testa em pé | 12 a 15 repetições (Movimento controlado)

Finalização (opcional)

30 segundos de isometria de braço (posição de flexão apoiada)

## NÍVEL AVANÇADO

3x séries de cada exercício com 30s pausa

1. Flexão de braço tradicional | 12 a 15 repetições
2. Rosca alternada lenta | 12 repetições por braço (3s subindo / 2s descendo)
3. Tríceps mergulho + isometria | 12 repetições + 15s segurando embaixo
4. Elevação lateral + frontal (bi-set) | 10 laterais + 10 frontais
5. Tríceps coice | 15 repetições
6. Isometria de prancha com toque no ombro | 30-40 segundos