

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Descrição
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Flexão com pausa
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike push-up com amplitude
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 3	
Exercício	Exercício
Exercício	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com pausa
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corporal	Ponte de glúteo com perna elevada
Peso Corporal	Panturrilha com apoio
Peso Corporal	Panturrilha isométrica
Peso Corporal	Abdominal crunch com elevação
Peso Corporal	Prancha frontal

Dia 5	
Exercício	Descrição
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa
Peso Corporal	Abdominal infra com perna alternada
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Prancha lateral com torção
Peso Corporal	Toques nos calcanhares
Peso Corporal	Core isométrico total

Dia 2**Exercício**

Remada invertida
Remada unilateral com mochila
Remada isométrica com variação
Extensão de tronco com pausa
Rosca com toalha
Rosca isométrica
Abdominal infra
Prancha com deslocamento

Dia 4**Exercício**

Pike push-up
Flexão arqueada
Rosca com toalha
Rosca isométrica
Extensão improvisada com peso
Prancha frontal
Prancha lateral
Abdominal infra

Dia 6**Exercício**

Agachamento isométrico
Flexão de braço com apoio alto
Remada com mochila
Ponte de glúteo bilateral
Abdominal
Prancha