

NEXUS TRAINING

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com pausa
Peso Corporal	Ponte com mochila leve
Peso Corporal	Afundo com apoio na parede
Peso Corporal	Abdução lateral
Peso Corporal	Agachamento sumô
Peso Corporal	Crunch com rotação
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha com joelhos

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Stiff com mochila leve
Peso Corporal	Ponte unilateral com pausa
Peso Corporal	Panturrilha em pé no degrau
Peso Corporal	Chute para trás (4 apoios)
Peso Corporal	Abdução deitada com isometria
Peso Corporal	Crunch

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Ponte com isometria
Peso Corporal	Chute alto para glúteo (4 apoios)
Peso Corporal	Abdução deitada
Peso Corporal	Crunch
Peso Corporal	Elevação de pernas cruzadas
Peso Corporal	Prancha lateral com elevação de perna

Dia 2**Exercício**

Flexão com joelhos
Remada com mochila
Elevação lateral de braços
Elevação frontal de braços
Crunch
Elevação de pernas com pausa
Prancha lateral

Dia 4**Exercício**

Agachamento
Afundo alternado com passada
Ponte com tempo no topo
Remada com mochila
Crunch cruzado
Prancha frontal

Dia 6**Exercício**

Agachamento
Afundo com passada curta
Ponte
Remada com mochila
Crunch com pernas elevadas
Prancha frontal