

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão normal
Peso Corporal	Flexão declinada
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Flexão inclinada
Peso Corporal	Abdominal crunch

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de tronco
Peso Corporal	Abdominal infra

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento livre
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Quadril unilateral
Peso Corporal	Isometria

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike alto
Peso Corporal	Flexão inclinada
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Pike explosiva (opcional)

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

