

NEXUS TRAINING

Exercício
Flexão normal
Flexão declinada
Flexão diamante
Pike push-up
Abdominal crunch
Prancha (30-40 seg)

Dia 3	
Exercício	Tipo
Remada invertida	Peso Corporal
Remada unilateral com mochila	Peso Corporal
Rosca na porta	Peso Corporal
Extensão de tronco	Peso Corporal
Rosca isométrica	Peso Corporal
Abdominal infra	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Agachamento livre

Afundo

Ponte de glúteo unilateral

Elevação de panturrilha

Elevação de quadril unilateral

Isometria de agachamento

Dia 4**Exercício**

Pike push-up

Pike com apoio mais alto

Flexão inclinada (foco anterior)

Prancha com toque no ombro

Abdominal infra

Prancha lateral