

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Tipo
Agachamento com pés paralelos	Peso Corporal
Afundo parado	Peso Corporal
Ponte de glúteo com carga (mochila)	Peso Corporal
Abdução lateral deitada	Peso Corporal
Crunch com pausa no topo	Peso Corporal
Elevação de pernas	Peso Corporal
Prancha frontal	Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Tipo
Agachamento sumô	Peso Corporal
Ponte com pés elevados	Peso Corporal
Afundo alternado	Peso Corporal
Stiff leve	Peso Corporal
Elevação de pernas	Peso Corporal
Crunch cruzado	Peso Corporal
Prancha com deslocamento de ombros	Peso Corporal

Dia 5	
Exercício	Tipo
Ponte com isometria	Peso Corporal
Abdução deitada com elástico	Peso Corporal
Glúteo chute alto (4 apoios)	Peso Corporal
Crunch	Peso Corporal
Elevação de pernas	Peso Corporal
Prancha lateral alternando	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Stiff com mochila ou vassoura
Ponte de glúteo unilateral
Panturrilha em degrau
Panturrilha unilateral com apoio
Remada curvada com mochila
Prancha lateral com apoio

Dia 4**Exercício**

Ponte unilateral com pausa
Abdução lateral deitada
Glúteo chute para trás (4 apoios)
Flexão com apoio (joelhos)
Remada com mochila
Crunch com pausa

Dia 6**Exercício**

Agachamento
Afundo com apoio (amplitude média)
Ponte de glúteo
Flexão de braço
Remada com resistência
Abdominal