

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna
Peso Corporal	Afundo alternado
Peso Corporal	Abdução lateral deitada
Peso Corporal	Elevação pélvica com isometria
Peso Corporal	Crunch com giro
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa
Peso Corporal	Prancha com deslocamento de ombros

[illegible]

Dia 2

Exercício

Stiff com mochila

Ponte unilateral com 3s de pausa

Panturrilha unilateral em degrau

Chute de glúteo 4 apoios

Agachamento sumô com pausa no fundo

Crunch com pernas elevadas

Prancha lateral