

NEXUS TRAINING

Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão normal
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Flexão inclinada

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento livre
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Ponte de glúteo
Peso Corpora	Elevação de quadril unilateral
Peso Corpora	Isometria

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2**Exercício**

Remada invertida
Remada unilateral
Rosca na porta
Extensão de tronco
Rosca isométrica

Dia 4**Exercício**

Pike push-up
Pike alto
Flexão inclinada
Prancha com toque
Abdominal infra

Dia 6**Exercício**

Abdominal crunch
Abdominal infra
Elevação de panturrilha
Prancha lateral
Prancha (30-40 seg)