

NEXUS TRAINING

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

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão lombar no chão
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com toque

[illegible]

Dia 2

Exercício

Agachamento com pausa
Afundo
Ponte unilateral
Panturrilha com apoio
Panturrilha em pé
Isometria de agachamento
Abdominal infra
Prancha

Dia 4

Exercício

Pike push-up
Pike com apoio baixo
Flexão arqueada
Abdominal crunch
Abdominal infra
Prancha
Prancha lateral
Toques no ombro