

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão com joelhos no chão
Peso Corpora	Tríceps banco com apoio
Peso Corpora	Elevação lateral leve
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha leve

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada unilateral com mochila leve
Peso Corpora	Elevação frontal com garrafa
Peso Corpora	Rosca com resistência (toalha)
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha lateral com apoio

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

**Dia 2****Exercício**

Agachamento com cadeira

Ponte de glúteo

Panturrilha em pé

Afundo com apoio

Elevação de pernas

Prancha com joelhos

**Dia 4****Exercício**

Flexão com apoio

Agachamento lento com pausa

Flexão com apoio

Abdominal

Caminhada