

NEXUS TRAINING

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

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão de braço com joelhos
Peso Corpora	Remada com mochila
Peso Corpora	Elevação frontal com garrafa
Peso Corpora	Rosca martelo com sacos de arroz
Peso Corpora	Crunch com pausa
Peso Corpora	Prancha frontal

Dia 2

Exercício

Stiff com mochila

Ponte unilateral

Panturrilha unilateral em degrau

Chute de glúteo 4 apoios

Agachamento sumô com pausa no fundo

Crunch com pernas elevadas

Prancha lateral