

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	Mergulho no banco
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa
Peso Corporal	Abdominal oblíquo
Peso Corporal	L-Sit

[illegible]

**Dia 2****Exercício**

Agachamento normal  
Agachamento búlgaro  
Hip thrust  
Isometria de parede  
Elevação de pernas  
Stiff unilateral

**Dia 4****Exercício**

Passada para frente  
Agachamento lateral  
Agachamento sumô  
Isometria de parede  
Abdominal infra  
Prancha lateral