

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Pistol squat
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Afundo com salto
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Isometria de parede

Tipo	Exercício
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corpora	Panturrilha em pé (com mochila)
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corpora	Prancha lateral

Tipo	Exercício
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Agachamento lateral
Peso Corpora	Flexão de braço (com uma mão se possível)
Peso Corpora	Remada invertida na Mesa
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Abdominal infra

Dia 2**Exercício**

Flexão de braço declinada
Flexão diamante
Mergulho no banco
Handstand push-ups (com apoio na parede)
Prancha
Tríceps mergulho (corpo)

Dia 4**Exercício**

Puxada na porta (doorway pull)
Remada invertida na Mesa
Puxada australiana
Rosca na porta (doorway curl)
Remada alta com mochila
L-Sit