

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço (com joelhos se necessário)
Peso Corporal	Puxada australiana
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 com inclinação
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Remada alta com mochila
Peso Corporal	Abdominal oblíquo
Peso Corporal	L-Sit

[illegible]

Dia 2**Exercício**

Agachamento com mochila
Agachamento búlgaro
Stiff unilateral
Isometria de parede
Elevação de pernas
Hip thrust

Dia 4**Exercício**

Afundo com mochila
Agachamento lateral
Agachamento sumô
Isometria de parede
Abdominal infra
Prancha lateral