

NEXUS TRAINING

Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento normal
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Isometria de parede
Peso Corpora	Passada para frente

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Abdominal reto
Peso Corpora	Abdominal oblíquo
Peso Corpora	Prancha isométrica
Peso Corpora	Mobilidade lombar

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada unilateral mochila
Peso Corpora	Rosca direta com mochila
Peso Corpora	Rosca martelo com mochila
Peso Corpora	Prancha lateral (10 seg)

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2**Exercício**

Flexão com joelhos

Desenvolvimento com mochila

Elevação frontal mochila

Elevação lateral mochila

Dia 4**Exercício**

Elevação pélvica unilateral

Glúteo em 4 apoios

Abdução deitada

Agachamento sumô

Dia 6**Exercício**

Agachamento leve

Flexão inclinada na parede

Abdominal isométrico

Mobilidade leve