

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Pike push-up com tempo
Peso Corporal	Flexão
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro
Peso Corporal	Elevação de pernas

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento
Peso Corporal	Afundado alternado
Peso Corporal	Ponte de glúteo
Peso Corporal	Panturrilha unida
Peso Corporal	Isometria de abdômen
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Core ativo no chão
Peso Corporal	Prancha frontal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada com mochila pesada
Peso Corporal	Remada unilateral no banco
Peso Corporal	Rosca com resistência isométrica
Peso Corporal	Rosca alternada com mochila
Peso Corporal	Abdominal com elevação de pernas
Peso Corporal	Core em prancha com deslocamento
Peso Corporal	Prancha lateral com perna esticada
Peso Corporal	Elevação de pernas com paus

## **cício**

com pausa  
ado com braço  
o com peso in  
ilateral em deg  
gachamento  
·a  
solo  
al