

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|--------------|--------------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso Corpora | Agachamento com mochila pesada |
| Peso Corpora | Pistol squat |
| Peso Corpora | Flexão de braço declinada |
| Peso Corpora | Puxada australiana |
| Peso Corpora | Abdominal na barra (se tiver) |
| Peso Corpora | Prancha |

| Tipo |
|--------------|
| Peso Corpora |
| Peso Corpora |
| Peso Corpora |
| Peso Corpora |
| Peso Corpora |
| Peso Corpora |

| Dia 3 | |
|--------------|---|
| Tipo | Exercício |
| Peso Corpora | Agachamento com mochila pesada |
| Peso Corpora | Afundo com salto |
| Peso Corpora | Flexão de braço (com uma mão se possível) |
| Peso Corpora | Remada na porta (doorway pull) |
| Peso Corpora | L-Sit |
| Peso Corpora | Prancha com elevação de pernas |

Dia 2**Exercício**

Stiff unilateral

Agachamento búlgaro

Hip thrust unilateral

Remada invertida na Mesa

Handstand push-ups (com apoio na parede)

Elevação de pernas