

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão normal
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Flexão inclinada
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento livre
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Ponte de glúteo
Peso Corpora	Elevação de panturrilha
Peso Corpora	Elevação de quadril unilateral
Peso Corpora	Isometria

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha (30-40 seg)

**Dia 2****Exercício**

Remada invertida  
Remada unilateral  
Rosca na porta  
Extensão de tronco  
Rosca isométrica  
Abdominal infra

**Dia 4****Exercício**

Pike push-up  
Pike alto  
Flexão inclinada  
Prancha com toque  
Abdominal infra  
Prancha lateral