

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento normal
Peso Corpora	Passada para frente
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Isometria de parede
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento lateral
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Flexão de braço com joelhos
Peso Corpora	Tríceps mergulho (corpo)
Peso Corpora	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corpora	Abdominal infra

Dia 2**Exercício**

Afundo

Agachamento isométrico

Hip thrust

Flexão de braço inclinada

Remada invertida na Mesa

Prancha