

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento normal
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Isometria de parede
Peso Corpora	Flexão de braço com joelhos
Peso Corpora	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corpora	Prancha

[illegible]

Dia 2**Exercício**

Passada para frente

Agachamento isométrico

Isometria de parede

Flexão de braço inclinada

Mergulho no banco

Abdominal bicicleta