

NEXUS TRAINING

Exercício
Flexão de braço inclinada
Flexão
Flexão pike
Flexão diamante
Abdominal crunch
Prancha

Dia 2

Exercício

Agachamento comum

Passada (afundo)

Elevação pélvica (com mochila)

Remada Invertida na Mesa

Rosca na porta (doorway curl)

Elevação de pernas