

NEXUS TRAI

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Flexão de braço (com joelhos se necessário)
Peso Corpora	Puxada australiana (em uma mesa ou barra baixa)
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Prancha

||
||
||
||
||
||

INING

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Afundo com mochila
Peso Corpora	Hip thrust unilateral
Peso Corpora	Flexão diamante (com joelhos se necessário)
Peso Corpora	Remada na porta (doorway pull)
Peso Corpora	Abdominal bicicleta
Peso Corpora	Stiff unilateral