

NEXUS TRAINING

Exercício	Tipo
Agachamento com pausa	Peso Corporal
Ponte com mochila	Peso Corporal
Afundo com apoio na parede	Peso Corporal
Abdução lateral	Peso Corporal
Agachamento sumô	Peso Corporal
Crunch com rotação	Peso Corporal
Elevação de pernas	Peso Corporal
Prancha com joelhos	Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Tipo
Stiff com mochila	Peso Corporal
Ponte unilateral com pausa	Peso Corporal
Panturrilha em pé no degrau	Peso Corporal
Chute para trás (4 apoios)	Peso Corporal
Abdução deitada com isometria	Peso Corporal
Crunch com pausa	Peso Corporal
Prancha com deslocamento	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Flexão com joelhos
Remada com mochila
Elevação lateral de braços
Rosca com peso
Crunch
Elevação de pernas com pausa
Prancha lateral

Dia 4**Exercício**

Elevação de braço
Afundo alternado com passada
Ponte com tempo no topo
Remada com mochila
Crunch cruzado
Prancha frontal