

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão de braço normal
Peso Corpora	Flexão declinada (leve inclinação)
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 2
Exercício
Agachamento livre completo
Afundo (com apoio leve)
Ponte de glúteo
Remada invertida
Elevação de pernas