

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com pausa no fundo
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna (alternando)
Peso Corporal	Afundo alternado com apoio
Peso Corporal	Abdução lateral deitada
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos no chão
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com joelhos apoiados

[illegible]

Dia 2

Exercício

Stiff com mochila leve ou sem peso

Agachamento sumô

Ponte de glúteo com pausa

Panturrilha unilateral em degrau

Remada unilateral com mochila (costas)

Elevação de pernas com pausa no alto

Prancha lateral com joelho apoiado