

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com mochila pesada
Peso Corporal	Pistol squat
Peso Corporal	Flexão de braço declinada
Peso Corporal	Puxada australiana
Peso Corporal	Abdominal na barra (se tiver)
Peso Corporal	Prancha

Tipo
Peso Corporal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com mochila pesada
Peso Corporal	Afundo com salto
Peso Corporal	Flexão de braço (com uma mão se possível)
Peso Corporal	Remada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	L-Sit
Peso Corporal	Prancha com elevação de pernas

Dia 2**Exercício**

Stiff unilateral

Agachamento búlgaro

Hip thrust unilateral

Remada invertida na Mesa

Handstand push-ups (com apoio na parede)

Elevação de pernas