

# 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

**Dia 2****Exercício**

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