

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão com joelhos no chão
Peso Corpora	Tríceps banco com apoio
Peso Corpora	Elevação lateral leve
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha leve

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada unilateral com mochila leve
Peso Corpora	Elevação frontal com garrafa
Peso Corpora	Rosca com resistência (toalha)
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha lateral com apoio

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Ponte de glúteo com elevação
Peso Corpora	Agachamento com pausa
Peso Corpora	Abdução lateral deitada
Peso Corpora	Abdominal com rotação
Peso Corpora	Prancha curta

Dia 2
Exercício
Agachamento com cadeira
Ponte de glúteo
Panturrilha em pé
Afundo com apoio
Elevação de pernas
Prancha com joelhos

Dia 4
Exercício
Alongamento dinâmico de braços e pernas
Agachamento lento com pausa
Flexão com apoio
Abdominal simples
Caminhada leve