

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com pés paralelos
Peso Corporal	Afundo parado
Peso Corporal	Ponte de glúteo com carga (mochila)
Peso Corporal	Abdução lateral deitada
Peso Corporal	Crunch com pausa no topo
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha frontal

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento sumô
Peso Corpora	Ponte com pés elevados
Peso Corpora	Afundo alternado
Peso Corpora	Stiff leve
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Crunch cruzado
Peso Corpora	Prancha com deslocamento de ombros

[illegible]

**Dia 2****Exercício**

Stiff com mochila ou vassoura  
Ponte de glúteo unilateral  
Panturrilha em degrau  
Panturrilha unilateral com apoio  
Remada curvada com mochila  
Prancha lateral com apoio

**Dia 4****Exercício**

Ponte unilateral com pausa  
Abdução lateral deitada  
Glúteo chute para trás (4 apoios)  
Flexão com apoio (joelhos)  
Remada com mochila  
Crunch com pausa