

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão tradicional
Peso Corpora	Flexão arqueada
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Flexão com pausa no meio
Peso Corpora	Abdominal crunch com pausa
Peso Corpora	Prancha frontal
Peso Corpora	Prancha lateral

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral com mochila
Peso Corpora	Rosca com toalha em contração lenta
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Extensão de tronco no chão
Peso Corpora	Abdominal infra com elevação de quadri
Peso Corpora	Prancha frontal com deslocamento de p
Peso Corpora	Prancha lateral com torção

## **Dia 2**

### **Exercício**

Agachamento isométrico  
Afundo alternado  
Ponte de glúteo unilateral  
Panturrilha com apoio  
Abdominal infra  
Prancha frontal  
Prancha com joelhos  
Core estático