

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão de braço
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Pike push-up com apoio baixo
Peso Corpora	Flexão diamante lenta
Peso Corpora	Flexão arqueada
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro
Peso Corpora	Abdominal crunch com pausa
Peso Corpora	Prancha lateral

[illegible]

## **Dia 2**

### **Exercício**

Agachamento

Afundo com apoio

Ponte de glúteo unilateral com tempo

Remada invertida

Remada unilateral com mochila

Rosca isométrica com toalha

Abdominal infra lento

Panturrilha em pé com apoio

Prancha com joelhos