

# NEXUS TRAINING

## Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço (com joelhos se necessário)
Peso Corporal	Puxada australiana
Peso Corporal	Mergulho no banco
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

## Tipo

Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal

## Dia 3

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço com inclinação
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Remada alta com mochila
Peso Corporal	Abdominal oblíquo
Peso Corporal	L-Sit

## Tipo

Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal

**Dia 2****Exercício**

Agachamento com mochila

Agachamento búlgaro

Stiff unilateral

Isometria de parede

Elevação de pernas

Hip thrust

**Dia 4****Exercício**

Afundo com mochila

Agachamento lateral

Agachamento sumô

Isometria de parede

Abdominal infra

Prancha lateral