

# NEXUS TRAINING

| Dia 1        |                   |
|--------------|-------------------|
| Tipo         | Exercício         |
| Peso Corpora | Flexão normal     |
| Peso Corpora | Flexão declinada  |
| Peso Corpora | Flexão arqueada   |
| Peso Corpora | Pike push-up      |
| Peso Corpora | Flexão diamante   |
| Peso Corpora | Abdominal crunch  |
| Peso Corpora | Prancha com toque |
| Peso Corpora | Prancha lateral   |

| Tipo         |
|--------------|
| Peso Corpora |

| Dia 3        |                               |
|--------------|-------------------------------|
| Tipo         | Exercício                     |
| Peso Corpora | Remada invertida baixa        |
| Peso Corpora | Remada unilateral com mochila |
| Peso Corpora | Rosca com toalha              |
| Peso Corpora | Rosca isométrica              |
| Peso Corpora | Extensão de tronco no chão    |
| Peso Corpora | Abdominal infra               |
| Peso Corpora | Prancha lateral               |
| Peso Corpora | Prancha com toque             |

**Dia 2****Exercício**

Agachamento com pausa

Afundo com cadeira

Ponte unilateral

Panturrilha em pé

Panturrilha com apoio

Isometria de agachamento

Abdominal infra

Prancha

Isometria de core