

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão arqueada explosiva
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Pike push-up avançado
Peso Corpora	Flexão diamante com batida
Peso Corpora	Flexão com pausa no fundo
Peso Corpora	Abdominal crunch com rotação
Peso Corpora	Prancha frontal longa
Peso Corpora	Prancha lateral com elevação de perna
Peso Corpora	Elevação de pernas

[illegible]

Dia 2

Exercício

Agachamento com salto

Afundo com avanço

Ponte de glúteo unilateral com isometria

Remada invertida com pés elevados

Remada com mochila pesada

Rosca isométrica com toalha

Abdominal infra com elevação de quadril

Prancha com deslocamento lateral

Core isométrico total