

NEXUS TRAINING

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

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Isometria	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundar	
Peso Corporal	Ponte unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Core estático	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com banco	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Isometria de omoplata	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Extensão de braço improvisada	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Core isométrico	

