

NEXUS TRAINING

Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com pés paralelos
Peso Corpora	Afundo parado
Peso Corpora	Ponte de glúteo com carga (mochila)
Peso Corpora	Abdução lateral deitada
Peso Corpora	Crunch com pausa no topo
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Prancha frontal

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento sumô
Peso Corpora	Ponte com pés elevados
Peso Corpora	Afundo alternado
Peso Corpora	Stiff leve
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Crunch cruzado
Peso Corpora	Prancha com deslocamento de ombros

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Ponte com isometria
Peso Corpora	Abdução deitada com elástico
Peso Corpora	Glúteo chute alto (4 apoios)
Peso Corpora	Crunch com pausa
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Prancha lateral alternando

Dia 2**Exercício**

Stiff com mochila ou vassoura
Ponte de glúteo unilateral
Panturrilha em degrau
Panturrilha unilateral com apoio
Remada curvada com mochila
Prancha lateral com apoio

Dia 4**Exercício**

Ponte unilateral com pausa
Abdução lateral deitada
Glúteo chute para trás (4 apoios)
Flexão com apoio (joelhos)
Remada com mochila
Crunch com pausa