

NEXUS TRAINING

Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço declinada
Peso Corporal	Puxada australiana
Peso Corporal	Mergulho no banco
Peso Corporal	Handstand push-ups (com apoio na parede)
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com elevação de pernas

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 uma mão se possível)
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**

Pistol squat
Agachamento búlgaro
Stiff unilateral
Isometria de parede
Elevação de pernas
Hip thrust

Dia 4**Exercício**

Agachamento com mochila pesada
Agachamento lateral
Agachamento sumô
Afundo com salto
Abdominal infra
Prancha lateral