

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Tipo
Flexão tradicional	Peso Corporal
Flexão arqueada	Peso Corporal
Flexão diamante	Peso Corporal
Flexão com pausa	Peso Corporal
Pike push-up	Peso Corporal
Pike push-up com amplitude	Peso Corporal
Prancha com toque	Peso Corporal
Prancha lateral	Peso Corporal
Abdominal crunch	Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Tipo
Agachamento	Peso Corporal
Afundo	Peso Corporal
Ponte de glúteo unilateral	Peso Corporal
Ponte de glúteo com perna elevada	Peso Corporal
Panturrilha com apoio	Peso Corporal
Panturrilha isométrica	Peso Corporal
Abdominal crunch com elevação	Peso Corporal
Prancha frontal	Peso Corporal
Core ativo	Peso Corporal
Isometria de pernas	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Remada invertida
Remada unilateral com mochila
Remada isométrica
Extensão de tronco com pausa
Rosca com toalha
Rosca isométrica
Abdominal infra
Prancha com deslocamento
Prancha lateral

Dia 4**Exercício**

Pike push-up
Flexão arqueada
Rosca com toalha
Rosca isométrica
Prancha frontal
Prancha lateral
Abdominal infra
Core isométrico

Dia 5**Exercício**[Link](#)

Abdominal crunch

Abdominal infra com perna alternada

Elevação de pernas

Prancha frontal

Prancha lateral com torção

Core isométrico total

Ponte de glúteo