

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão de braço inclinada
Peso Corpora	Flexão
Peso Corpora	Flexão pike
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada Invertida na Mesa
Peso Corpora	Extensão de tronco
Peso Corpora	Rosca na porta (doorway curl)
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro
Peso Corpora	Abdominal infra

<b>Dia 2</b>
<b>Exercício</b>
Agachamento comum
Passada (afundo)
Elevação pélvica (com mochila ou peso improvisado)
Abdominal bicicleta
Elevação de pernas