

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Descrição
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike push-up com elevação
Peso Corporal	Flexão com pausa no fundo
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com toque

Dia 3	
Exercício	Tipos
Remada invertida	Peso Corporal
Remada unilateral com mochila	Peso Corporal
Remada isométrica	Peso Corporal
Rosca com toalha	Peso Corporal
Rosca isométrica	Peso Corporal
Extensão de tronco no solo	Peso Corporal
Abdominal infra	Peso Corporal
Prancha frontal	Peso Corporal
Prancha com deslocamento	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Agachamento isométrico
Afundo com pausa
Ponte de glúteo com perna elevada
Ponte de glúteo unilateral
Panturrilha em pé
Panturrilha com apoio
Elevação de pernas
Prancha com joelhos

Dia 4**Exercício**

Abdominal crunch
Abdominal infra com elevação
Elevação de pernas
Prancha frontal
Prancha lateral com torção
Ponte de glúteo isométrica
Core isométrico total