

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com pausa
Peso Corpora	Ponte com mochila
Peso Corpora	Afundo com apoio na parede
Peso Corpora	Abdução lateral
Peso Corpora	Agachamento sumô
Peso Corpora	Crunch com rotação
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Prancha com joelhos

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Stiff com mochila
Peso Corpora	Ponte unilateral com pausa
Peso Corpora	Panturrilha em pé no degrau
Peso Corpora	Chute para trás (4 apoios)
Peso Corpora	Abdução deitada com isometria
Peso Corpora	Crunch com pausa
Peso Corpora	Prancha com deslocamento

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Ponte com isometria
Peso Corpora	Chute alto para glúteo (4 apoios)
Peso Corpora	Abdução deitada
Peso Corpora	Crunch com pausa
Peso Corpora	Elevação de pernas cruzadas
Peso Corpora	Prancha lateral com elevação de perna

Dia 2

Exercício

Flexão com joelhos
Remada com mochila
Elevação lateral de braços
Rosca com peso
Crunch
Elevação de pernas com pausa
Prancha lateral

Dia 4

Exercício

Agachamento
Afundo alternado com passada
Ponte com tempo no topo
Remada com mochila
Crunch cruzado
Prancha frontal