

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão arqueada explosiva
Peso Corporal	Flexão declinada
Peso Corporal	Pike push-up avançado
Peso Corporal	Flexão diamante com batida
Peso Corporal	Flexão com pausa no fundo
Peso Corporal	Abdominal crunch com rotação
Peso Corporal	Prancha frontal longa
Peso Corporal	Prancha lateral com elevação de perna
Peso Corporal	Elevação de pernas

Dia 2**Exercício**

Agachamento com salto
Afundo com avanço
Ponte de glúteo unilateral com isometria
Remada invertida com pés elevados
Remada com mochila pesada
Rosca isométrica com toalha
Abdominal infra com elevação de quadril
Prancha com deslocamento lateral
Core isométrico total