

NEXUS TRAINING

Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pistol squat
Peso Corporal	Agachamento búlgaro
Peso Corporal	Agachamento isométrico
Peso Corporal	Afundo com salto
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Isometria de parede

Tipo

Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 3

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé (com mochila)
Peso Corporal	Agachamento com mochila
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corporal	Prancha lateral

Tipo

Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 5

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento búlgaro
Peso Corporal	Agachamento lateral
Peso Corporal	Flexão de braço (com uma mão se possível)
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Abdominal infra

Dia 2**Exercício**

Flexão de braço declinada
Flexão diamante
Mergulho no banco
Handstand push-ups (com apoio na parede)
Prancha
Tríceps mergulho (corpo)

Dia 4**Exercício**

Puxada na porta (doorway pull)
Remada invertida na Mesa
Puxada australiana
Rosca na porta (doorway curl)
Remada alta com mochila
L-Sit