

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Puxada australiana
Peso Corporal	Mergulho no banco
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço com inclinação
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Remada alta com mochila
Peso Corporal	Abdominal oblíquo

[illegible]

Dia 2**Exercício**

Agachamento com mochila
Agachamento búlgaro
Stiff unilateral
Isometria de parede
Elevação de pernas
Hip thrust

Dia 4**Exercício**

Afundo com salto
Agachamento lateral
Agachamento sumô
Isometria de parede
Abdominal infra
Prancha lateral