

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão declinada
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado

## **Dia 2**

### **Exercício**

Agachamento

Afundo

Ponte de glúteo unilateral

Panturrilha em pé

Remada invertida (apoio baixo)

Remada unilateral com mochila cheia

Rosca com toalha presa

Abdominal infra com perna alternada

Prancha com perna elevada

Core isométrico no solo