

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão normal
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de tronco
Peso Corporal	Abdominal infra

[illegible]

Dia 2**Exercício**

Agachamento livre

Afundo

Ponte de glúteo unilateral

Elevação de panturrilha

Elevação de quadril unilateral

Isometria

Dia 4**Exercício**

Pike push-up

Pike elevado

Flexão inclinada

Prancha lateral

Abdominal infra

Prancha com toque