

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com mochila
Peso Corporal	Agachamento búlgaro
Peso Corporal	Afundo com mochila
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Isometria de parede
Peso Corporal	Ponte de glúteo

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Agachamento sumô
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corporal	Agachamento isométrico
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento lateral
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Agachamento com mochila
Peso Corporal	Hip thrust unilateral
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Isometria de parede

[illegible]

Dia 2**Exercício**

Flexão de braço
Flexão de braço declinada
Mergulho no banco
Remada alta com mochila
Tríceps mergulho (corpo)
Abdominal oblíquo

Dia 4**Exercício**

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

Dia 6**Exercício**

Flexão de braço
Puxada na porta (doorway pull)
Mergulho no banco
Remada invertida na Mesa
Remada alta com mochila
Prancha lateral