

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Elevação pélvica unilateral
Peso Corporal	Agachamento sumô
Peso Corporal	Abdução deitada
Peso Corporal	Glúteo em 4 apoios

Tipo	
Peso Corporal	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento normal
Peso Corporal	Afundo apoiado
Peso Corporal	Passada lateral
Peso Corporal	Isometria de parede

Tipo	
Peso Corporal	

Dia 2**Exercício**

Flexão de braço com joelhos
Desenvolvimento com mochila
Tríceps banco
Elevação lateral com mochila

Dia 4**Exercício**

Remada unilateral mochila
Rosca com mochila
Abdominal reto
Prancha isométrica
