

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Flexão com pausa
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Tríceps banco com apoio
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Remada com barra
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Rosca concentrada
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Core ativo
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com salto
Peso Corporal	Afundo com avanço
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em degrau
Peso Corporal	Agachamento isométrico corcunda
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausas
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Core isométrico
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Elevação frontal
Peso Corporal	Elev. lateral com pausas
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Abdominal corcunda
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Prancha com inclinação
Peso Corporal	Core completo

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca com mochila
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Tríceps banco
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausas
Peso Corporal	Core isométrico

cício

tida
teral com mochila
resistência impermeável
trada com mochila
·a

al

cício

tal com mochila
om mochila
ida
n rotação
al
toque no ombro
o