

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão com joelhos no chão
Peso Corpora	Tríceps banco com apoio
Peso Corpora	Elevação lateral
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha leve

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada unilateral com mochila leve
Peso Corpora	Elevação frontal com garrafa
Peso Corpora	Rosca com resistência (toalha)
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha lateral com apoio

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Ponte de glúteo com elevação
Peso Corpora	Agachamento com pausa
Peso Corpora	Abdução lateral deitada
Peso Corpora	Abdominal com rotação
Peso Corpora	Prancha curta

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2**Exercício**

Agachamento com cadeira

Ponte de glúteo

Panturrilha em pé

Afundo com apoio

Elevação de pernas

Prancha com joelhos

Dia 4**Exercício**

Pular corda

Agachamento lento com pausa

Flexão com apoio

Abdominal

Caminhada leve

Dia 6**Exercício**

Agachamento com braços estendidos

Flexão leve com apoio

Ponte de glúteo

Abdominal

Prancha