

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão com joelhos no chão
Peso Corporal	Elevação frontal
Peso Corporal	Tríceps banco com apoio
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com apoio de joelhos

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Elevação frontal
Peso Corporal	Afundo alternado com apoio
Peso Corporal	Ponte de glúteo com pausa
Peso Corporal	Abdominal crunch com toque no joelho
Peso Corporal	Prancha com joelhos

Dia 2**Exercício**

Agachamento com apoio

Ponte de glúteo

Panturrilha em pé

Abdominal infra com pernas dobradas

Prancha curta