

NEXUS TRAINING

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

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

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

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

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