

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão normal
Peso Corporal	Flexão declinada
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida baixa
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de tronco no chão
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com toque

Dia 2

Exercício

Agachamento com pausa

Afundo com cadeira

Ponte unilateral

Panturrilha em pé

Panturrilha com apoio

Isometria de agachamento

Abdominal infra

Prancha

Isometria de core