

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|--------------------------------|---------------|
| Exercício | Tipo |
| Flexão de braço com joelhos | Peso Corporal |
| Puxada na porta (doorway pull) | Peso Corporal |
| Mergulho no banco | Peso Corporal |
| Remada invertida na Mesa | Peso Corporal |
| Abdominal crunch | Peso Corporal |
| Prancha | Peso Corporal |

| Dia 3 | |
|--------------------------------|---------------|
| Exercício | Descrição |
| Flexão de braço inclinada | Peso Corporal |
| Puxada na porta (doorway pull) | Peso Corporal |
| Flexão diamante | Peso Corporal |
| Remada invertida na Mesa | Peso Corporal |
| Abdominal oblíquo | Peso Corporal |
| L-Sit | Peso Corporal |

Dia 2**Exercício**

Agachamento normal

Agachamento búlgaro

Hip thrust

Isometria de parede

Elevação de pernas

Stiff unilateral

Dia 4**Exercício**

Passada para frente

Agachamento lateral

Agachamento sumô

Isometria de parede

Abdominal infra

Prancha lateral