

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão arqueada
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Pike push-up com tempo
Peso Corpora	Flexão
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha frontal
Peso Corpora	Prancha lateral
Peso Corpora	Prancha com toque no ombr
Peso Corpora	Elevação de pernas

Dia 2	
Tipo	Exer
Peso Corpora	Agachamento
Peso Corpora	Afundo alterna
Peso Corpora	Ponte de glúte
Peso Corpora	Panturrilha uni
Peso Corpora	Isometria de a
Peso Corpora	Abdominal infr
Peso Corpora	Core ativo no :
Peso Corpora	Prancha fronte

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada com mochila pesad
Peso Corpora	Remada unilateral no banco
Peso Corpora	Rosca com resistência isome
Peso Corpora	Rosca alternada com mochil
Peso Corpora	Abdominal com elevação de
Peso Corpora	Core em prancha com deslo
Peso Corpora	Prancha lateral com perna e
Peso Corpora	Elevação de pernas com pal



com pausa
ado com braço:
o com peso in
ilateral em deg
gachamento
a
solo
al