

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Tipo
Agachamento normal	Peso Corporal
Afundo	Peso Corporal
Isometria de parede	Peso Corporal
Flexão de braço com joelhos	Peso Corporal
Puxada na porta (doorway pull)	Peso Corporal
Prancha	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Passada para frente

Agachamento isométrico

Isometria de parede

Flexão de braço inclinada

Mergulho no banco

Abdominal bicicleta