

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Flexão com pausa no meio
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila
Peso Corporal	Rosca com toalha em contração lenta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de tronco no chão
Peso Corporal	Abdominal infra com elevação de quadri
Peso Corporal	Prancha frontal com deslocamento de pés
Peso Corporal	Prancha lateral com torção

Dia 2
Exercício

Agachamento isométrico

Afundo alternado

Ponte de glúteo unilateral

Panturrilha com apoio

Abdominal infra

Prancha frontal

Prancha com joelhos

Core estático