

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Flexão com pausa
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike push-up com amplitude
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Abdominal crunch

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corporal	Ponte de glúteo com perna elevada
Peso Corporal	Panturrilha com apoio
Peso Corporal	Panturrilha isométrica
Peso Corporal	Abdominal crunch com elevação
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Core ativo
Peso Corporal	Isometria de pernas

[illegible]

## **Dia 2**

### **Exercício**

Remada invertida  
Remada unilateral com mochila  
Remada isométrica  
Extensão de tronco com pausa  
Rosca com toalha  
Rosca isométrica  
Abdominal infra  
Prancha com deslocamento  
Prancha lateral

## **Dia 4**

### **Exercício**

Pike push-up  
Flexão arqueada  
Rosca com toalha  
Rosca isométrica  
Prancha frontal  
Prancha lateral  
Abdominal infra  
Core isométrico

[illegible]

## **Dia 5**

### **Exercício**

### **Link**

Abdominal crunch

Abdominal infra com perna alternada

Elevação de pernas

Prancha frontal

Prancha lateral com torção

Core isométrico total

Ponte de glúteo