

NEXUS TRAINING

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

[illegible]

Dia 2**Exercício**

Passada para frente

Agachamento isométrico

Isometria de parede

Flexão de braço inclinada

Mergulho no banco

Abdominal bicicleta