

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pistol squat
Peso Corporal	Agachamento com mochila paralela
Peso Corporal	Afundo com salto
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Isometria de parede
Peso Corporal	Ponte de glúteo

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Flexão de braço lateral
Peso Corporal	Mergulho no balanço
Peso Corporal	Remada alta com ombro
Peso Corporal	Tríceps mergulho
Peso Corporal	Abdominal obliquos

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Agachamento sumô
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corporal	Agachamento isométrico
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Puxada australiana
Peso Corporal	Puxada na poltrona
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Remada alta com ombro
Peso Corporal	L-Sit

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento lateral
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Agachamento com mochila paralela
Peso Corporal	Hip thrust unilateral
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Isometria de parede

Dia 6	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Puxada na poltrona
Peso Corporal	Mergulho no balanço
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada alta com ombro
Peso Corporal	Prancha lateral

cício

ço
ço declinada
lanco
com mochila
ilho (corpo)
íquo

cício

iliana
rta (doorway p
tida na Mesa
a (doorway cu
com mochila

cício

ço (com uma n
rta (doorway p
lanco
tida na Mesa
com mochila
al