

# NEXUS TRAINING

## Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com mochila
Peso Corporal	Agachamento búlgaro
Peso Corporal	Agachamento isométrico
Peso Corporal	Afundo com mochila
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Isometria de parede

## Tipo

Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal

## Dia 3

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé (com mochila)
Peso Corporal	Agachamento com mochila
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corporal	Prancha lateral

## Tipo

Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal  
Peso Corporal

## Dia 5

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento búlgaro
Peso Corporal	Agachamento lateral
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Abdominal infra

**Dia 2****Exercício**

Flexão de braço (com joelhos se necessário)

Flexão diamante

Mergulho no banco

Flexão de braço com inclinação

Prancha

Tríceps mergulho (corpo)

**Dia 4****Exercício**

Puxada na porta (doorway pull)

Remada invertida na Mesa

Puxada australiana

Rosca na porta (doorway curl)

Remada alta com mochila

L-Sit