

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão de braço normal
Peso Corpora	Flexão declinada (leve inclinação)
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha (30-40 seg)

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral com mochila
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Extensão de tronco
Peso Corpora	Rosca isométrica na porta
Peso Corpora	Abdominal infra

**Dia 2****Exercício**

Agachamento livre

Afundo

Ponte de glúteo unilateral

Elevação de panturrilha

Elevação de quadril unilateral

Isometria de agachamento (encostado na parede)