

NEXUS TRAINING

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão normal
Peso Corporal	Flexão declinada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Flexão inclinada
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão lombar no chão
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com toque

Dia 2**Exercício**

Agachamento com pausa

Afundo

Ponte unilateral

Panturrilha com apoio

Panturrilha em pé

Isometria de agachamento

Abdominal infra

Prancha

Dia 4**Exercício**

Pike push-up

Pike com apoio baixo

Flexão arqueada

Abdominal crunch

Abdominal infra

Prancha

Prancha lateral

Toques no ombro