

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com pausa no fundo
Peso Corpora	Ponte de glúteo com uma perna (alternando)
Peso Corpora	Afundo alternado com apoio
Peso Corpora	Abdução lateral deitada
Peso Corpora	Flexão de braço com joelhos no chão
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha com joelhos apoiados

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento sumô com mochila leve
Peso Corpora	Ponte de glúteo
Peso Corpora	Afundo com passo à frente
Peso Corpora	Stiff com mochila
Peso Corpora	Remada com toalha ou mochila
Peso Corpora	Crunch com pernas elevadas
Peso Corpora	Prancha com deslocamento lateral

Dia 2

Exercício

Stiff com mochila leve ou sem peso

Agachamento sumô com amplitude controlada

Ponte de glúteo com pausa

Panturrilha unilateral em degrau

Remada unilateral com mochila (costas)

Elevação de pernas com pausa no alto

Prancha lateral com joelho apoiado