

NEXUS TRAINING

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

Dia 2**Exercício**

Stiff com mochila leve ou sem peso

Agachamento sumô

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