

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Agachamento afundo
Peso Corpora	Flexão de braço
Peso Corpora	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento sumô
Peso Corpora	Ponte de glúteo
Peso Corpora	Flexão de braço inclinada
Peso Corpora	Pull Down
Peso Corpora	Abdominal oblíquo
Peso Corpora	Isometria de parede

**Dia 2****Exercício**

Stiff unilateral

Agachamento búlgaro

Hip thrust unilateral

Remada invertida na Mesa

Tríceps mergulho (corpo)

Elevação de pernas