

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike push-up com elevação
Peso Corporal	Flexão com pausa no fundo
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com toque

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila
Peso Corporal	Remada isométrica
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de tronco no solo
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Prancha com deslocamento

[illegible]

## **Dia 2**

### **Exercício**

Agachamento isométrico  
Afundo com pausa  
Ponte de glúteo com perna elevada  
Ponte de glúteo unilateral  
Panturrilha em pé  
Panturrilha com apoio  
Elevação de pernas  
Prancha com joelhos

## **Dia 4**

### **Exercício**

Abdominal crunch  
Abdominal infra com elevação  
Elevação de pernas  
Prancha frontal  
Prancha lateral com torção  
Ponte de glúteo isométrica  
Core isométrico total