

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Tipo
Agachamento com mochila	Peso Corporal
Agachamento búlgaro	Peso Corporal
Afundo com mochila	Peso Corporal
Hip thrust	Peso Corporal
Isometria de parede	Peso Corporal
Ponte de glúteo	Peso Corporal

Exercício
Agachamento sumô
Elevação de panturrilha em pé
Agachamento isométrico
Abdominal crunch
Prancha

Tipos

Dia 5	
Exercício	Descrição
Agachamento lateral	Peso Corporal
Stiff unilateral	Peso Corporal
Agachamento com mochila	Peso Corporal
Hip thrust unilateral	Peso Corporal
Abdominal infra	Peso Corporal
Isometria de parede	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Flexão de braço
Flexão de braço declinada
Mergulho no banco
Remada alta com mochila
Tríceps mergulho (corpo)
Abdominal oblíquo

Dia 4**Exercício**

Puxada australiana
Puxada na porta (doorway pull)
Remada invertida na Mesa
Rosca na porta (doorway curl)
Remada alta com mochila
L-Sit

Dia 6**Exercício**

Flexão de braço
Puxada na porta (doorway pull)
Mergulho no banco
Remada invertida na Mesa
Remada alta com mochila
Prancha lateral