

# NEXUS TRAINING

| Dia 1         |                             |
|---------------|-----------------------------|
| Tipo          | Exercício                   |
| Peso Corporal | Flexão tradicional          |
| Peso Corporal | Flexão declinada            |
| Peso Corporal | Flexão arqueada             |
| Peso Corporal | Pike push-up                |
| Peso Corporal | Flexão diamante             |
| Peso Corporal | Abdominal crunch com pausa  |
| Peso Corporal | Prancha frontal             |
| Peso Corporal | Prancha lateral             |
| Peso Corporal | Prancha com ombro alternado |

[illegible]

## **Dia 2**

### **Exercício**

Agachamento

Afundo

Ponte de glúteo unilateral

Panturrilha em pé

Remada invertida (apoio baixo)

Remada unilateral com mochila cheia

Rosca com toalha presa

Abdominal infra com perna alternada

Prancha com perna elevada

Core isométrico no solo