

NEXUS TRAINING

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

Tipo
Peso Corporal

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

Dia 2**Exercício**

Stiff unilateral

Agachamento búlgaro

Hip thrust unilateral

Remada invertida na Mesa

Tríceps mergulho (corpo)

Elevação de pernas