

NEXUS TRAINING

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

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Agachamento sumô
Peso Corpora	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	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

[illegible]

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)
Pull Down

Dia 6**Exercício**

Flexão de braço
Puxada australiana
Mergulho no banco
Remada invertida na Mesa
Remada alta com mochila
Prancha lateral