

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento normal
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Isometria de parede

Tipo
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corpora	Panturrilha em pé
Peso Corpora	Agachamento
Peso Corpora	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corpora	Prancha lateral

Tipo
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Agachamento lateral
Peso Corpora	Flexão de braço com joelhos
Peso Corpora	Remada invertida na Mesa
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Abdominal infra

Dia 2**Exercício**

Flexão de braço com joelhos

Flexão diamante

Mergulho no banco

Flexão de braço inclinada

Prancha

Tríceps mergulho (corpo)

Dia 4**Exercício**

Puxada na porta (doorway pull)

Remada invertida na Mesa

Superman

Rosca na porta (doorway curl)

Flexão de braço inclinada

L-Sit