

NEXUS TRAINING

Dia 1

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

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

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
Peso Corpora

Dia 5

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento lateral
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Hip thrust unilateral
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Isometria de parede

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

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