

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com pausa no fundo
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna (alternando)
Peso Corporal	Afundo alternado com apoio
Peso Corporal	Abdução lateral deitada
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos no chão
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com joelhos apoiados

Tipo
Peso Corporal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento sumô com mochila leve
Peso Corporal	Ponte de glúteo
Peso Corporal	Afundo com passo à frente
Peso Corporal	Stiff com mochila
Peso Corporal	Remada com toalha ou mochila
Peso Corporal	Crunch com pernas elevadas
Peso Corporal	Prancha com deslocamento lateral

Dia 2**Exercício**

Stiff com mochila leve ou sem peso
Agachamento sumô com amplitude controlada
Ponte de glúteo com pausa
Panturrilha unilateral em degrau
Remada unilateral com mochila (costas)
Elevação de pernas com pausa no alto
Prancha lateral com joelho apoiado