

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão normal
Peso Corporal	Flexão declinada
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Flexão isométrica
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão lombar
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com pausa
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Panturrilha com apoio
Peso Corporal	Isometria de agachamento
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Core estático

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike com banco
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha frontal

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 6	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Panturrilha com apoio
Peso Corporal	Core isométrico
Peso Corporal	Elevação de perna



e



e

oio

is estendidas