

# NEXUS TRAINING

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

Dia 3	
Exercício	Descrição
Agachamento sumô	Agachamento com pernas abertas e joelhos esticados para trás.
Elevação de panturrilha em pé	Elevação da perna direita em pé, mantendo o joelho esticado.
Abdominal crunch	Abdominal crunch com pernas flexionadas.
Prancha	Posição de prancha com braços esticados.
Agachamento isométrico	Agachamento com pernas juntas e joelhos esticados para trás.
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

Tipo
Peso Corporal

Dia 5	
Exercício	Tipo
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	Peso Corporal

**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