

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento normal
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Isometria de parede
Peso Corporal	Passada para frente

Tipo	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Abdominal reto
Peso Corporal	Abdominal oblíquo
Peso Corporal	Prancha isométrica
Peso Corporal	Mobilidade lombar

Tipo	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada unilateral mochila
Peso Corporal	Rosca direta com mochila
Peso Corporal	Rosca martelo com mochila
Peso Corporal	Prancha lateral (10 seg)

Tipo	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 2

Exercício

Flexão com joelhos
Desenvolvimento com mochila
Elevação frontal mochila
Elevação lateral mochila

Dia 4

Exercício

Elevação pélvica unilateral
Glúteo em 4 apoios
Abdução deitada
Agachamento sumô

Dia 6

Exercício

Agachamento leve
Flexão inclinada na parede
Abdominal isométrico
Mobilidade leve