

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Afundo com salto
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Isometria de parede

Dia 2	
Tipo	Exer
Peso Corpora	Flexão de braço
Peso Corpora	Flexão de diâmetro
Peso Corpora	Mergulho no b
Peso Corpora	Flexão de braço
Peso Corpora	Prancha
Peso Corpora	Tríceps mergulho

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corpora	Panturrilha em pé (com mochila)
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corpora	Prancha lateral

Dia 4	
Tipo	Exer
Peso Corpora	Puxada na poltrona
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Puxada australiana
Peso Corpora	Rosca na poltrona
Peso Corpora	Remada alta com

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Agachamento lateral
Peso Corpora	Flexão de braço com joelhos
Peso Corpora	Remada invertida na Mesa
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Abdominal infra

cício

cício