

NEXUS TRAINING

Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento normal
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Isometria de parede
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	Prancha

Dia 2**Exercício**

Passada para frente

Agachamento isométrico

Isometria de parede

Flexão de braço inclinada

Mergulho no banco

Abdominal bicicleta