

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão com joelho apoiado
Peso Corpora	Flexão de braço inclinada
Peso Corpora	Rosca na porta (doorway curl)
Peso Corpora	Tríceps mergulho (corpo)
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha curta

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão de braço com joelhos
Peso Corpora	Remada unilateral na mochila
Peso Corpora	Desenvolvimento com mochila
Peso Corpora	Abdominal oblíquo
Peso Corpora	Prancha lateral (10 seg)