

NEXUS TRAINING

| Exercício |
|----------------------------|
| Flexão normal |
| Flexão declinada |
| Pike push-up |
| Flexão diamante |
| Abdominal crunch |
| Prancha com toque no ombro |

| Dia 3 | |
|---------------|--------------------|
| Exercício | Exercício |
| Peso Corporal | Remada invertida |
| Peso Corporal | Remada unilateral |
| Peso Corporal | Rosca na porta |
| Peso Corporal | Rosca isométrica |
| Peso Corporal | Extensão de tronco |
| Peso Corporal | Abdominal infra |

Dia 2**Exercício**

Agachamento livre

Afundo

Ponte de glúteo unilateral

Elevação de panturrilha

Elevação de quadril unilateral

Isometria

Dia 4**Exercício**

Pike push-up

Pike elevado

Flexão inclinada

Prancha lateral

Abdominal infra

Prancha com toque