

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com pés paralelos
Peso Corpora	Afundo parado
Peso Corpora	Ponte de glúteo com carga (mochila)
Peso Corpora	Abdução lateral deitada
Peso Corpora	Crunch com pausa no topo
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Prancha frontal

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento sumô
Peso Corporal	Ponte com pés elevados
Peso Corporal	Afundo alternado
Peso Corporal	Stiff leve
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Crunch cruzado
Peso Corporal	Prancha com deslocamento de ombros

[illegible]

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Ponte com isometria
Peso Corporal	Abdução deitada com elástico
Peso Corporal	Glúteo chute alto (4 apoios)
Peso Corporal	Crunch
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha lateral alternando

[illegible]

Dia 2**Exercício**

Stiff com mochila ou vassoura
Ponte de glúteo unilateral
Panturrilha em degrau
Panturrilha unilateral com apoio
Remada curvada com mochila
Prancha lateral com apoio

Dia 4**Exercício**

Ponte unilateral com pausa
Abdução lateral deitada
Glúteo chute para trás (4 apoios)
Flexão com apoio (joelhos)
Remada com mochila
Crunch com pausa

Dia 6**Exercício**

Agachamento
Afundo com apoio (amplitude média)
Ponte de glúteo
Flexão de braço
Remada com resistência
Abdominal