

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão normal
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Flexão inclinada
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento livre
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Ponte de glúteo
Peso Corpora	Elevação de panturrilha
Peso Corpora	Elevação de quadril unilateral
Peso Corpora	Isometria

Tipo
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha (30-40 seg)

Dia 2**Exercício**

Remada invertida

Remada unilateral

Rosca na porta

Extensão de tronco

Rosca isométrica

Abdominal infra

Dia 4**Exercício**

Pike push-up

Pike alto

Flexão inclinada

Prancha com toque

Abdominal infra

Prancha lateral