

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com mochila
Peso Corporal	Agachamento búlgaro
Peso Corporal	Flexão de braço (com joelhos se necessário)
Peso Corporal	Puxada australiana (em uma mesa ou barra baixa)
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha

# INING

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Afundo com mochila
Peso Corporal	Hip thrust unilateral
Peso Corporal	Flexão diamante (com joelhos se necessário)
Peso Corporal	Remada na porta (doorway pull)
Peso Corporal	Abdominal bicicleta
Peso Corporal	Stiff unilateral