

NEXUS TRAINING

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão isométrica	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão lombar
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Isometria

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Ponte unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Core estático	

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike com banco
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Isometria de ombro
Peso Corporal	Respiração controlada

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Extensão de braço improvisada	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Core isométrico	

