

NEXUS TRAINING

Exercício
Tipos
Peso Corporal

Tipo
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 2

Exercício

Agachamento com cadeira (apoio)

Ponte de glúteo no solo

Afundo parado (com apoio na parede)

Panturrilha em pé

Abdominal infra com pernas flexionadas

Prancha frontal