

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|--------------------------------|---------------|
| Exercício | Tipo |
| Pistol squat | Peso Corporal |
| Agachamento búlgaro | Peso Corporal |
| Flexão de braço declinada | Peso Corporal |
| Puxada australiana | Peso Corporal |
| L-Sit | Peso Corporal |
| Prancha com elevação de pernas | Peso Corporal |

Dia 2

Exercício

Stiff unilateral

Afundo com salto

Flexão de braço (com uma mão se possível)

Remada na porta (doorway pull)

Abdominal bicicleta

Handstand push-ups (com apoio na parede)