

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento
Peso Corpora	Afundo apoiado
Peso Corpora	Elevação pélvica
Peso Corpora	Glúteo em 4 apoios

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão com joelhos
Peso Corpora	Remada unilateral mochila
Peso Corpora	Tríceps banco
Peso Corpora	Desenvolvimento mochila

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Abdominal reto
Peso Corpora	Abdominal bicicleta
Peso Corpora	Prancha isométrica
Peso Corpora	Mobilidade quadril (abrir/fechar)