

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão normal
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha (30-40 seg)

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Extensão de tronco
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Abdominal infra

[illegible]

Dia 2
Exercício
Agachamento livre
Afundo
Ponte de glúteo unilateral
Elevação de panturrilha
Elevação de quadril unilateral
Isometria de agachamento

Dia 4
Exercício
Pike push-up
Pike com apoio mais alto
Flexão inclinada (foco anterior)
Prancha com toque no ombro
Abdominal infra
Prancha lateral