

NEXUS TRAINING

Dia 1

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento normal
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Isometria de parede
Peso Corpora	Ponte de glúteo

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Agachamento sumô
Peso Corpora	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5

Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento lateral
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Agachamento normal
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Isometria de parede

Tipo

Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2**Exercício**

Flexão de braço com joelhos

Flexão de braço inclinada

Mergulho no banco

Remada alta

Tríceps mergulho (corpo)

Abdominal oblíquo

Dia 4**Exercício**

Puxada na porta (doorway pull)

Remada invertida na Mesa

Pull Down

Rosca na porta (doorway curl)

Remada alta

L-Sit

Dia 6**Exercício**

Flexão de braço com joelhos

Puxada na porta (doorway pull)

Mergulho no banco

Remada invertida na Mesa

Remada alta

Prancha lateral