

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão tradicional
Peso Corporal	Flexão arqueada
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Flexão com pausa
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike push-up com amplitude
Peso Corporal	Prancha com toque
Peso Corporal	Prancha lateral

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com pausa
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corpora	Ponte de glúteo com perna elevada
Peso Corpora	Panturrilha com apoio
Peso Corpora	Panturrilha isométrica
Peso Corpora	Abdominal crunch com elevação
Peso Corpora	Prancha frontal

[illegible]

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Abdominal crunch com pausa
Peso Corpora	Abdominal infra com perna alternada
Peso Corpora	Elevação de pernas
Peso Corpora	Prancha frontal
Peso Corpora	Prancha lateral com torção
Peso Corpora	Toques nos calcanhares
Peso Corpora	Core isométrico total

[illegible]

Dia 2

Exercício

Remada invertida
Remada unilateral com mochila
Remada isométrica com variação
Extensão de tronco com pausa
Rosca com toalha
Rosca isométrica
Abdominal infra
Prancha com deslocamento

Dia 4

Exercício

Pike push-up
Flexão arqueada
Rosca com toalha
Rosca isométrica
Extensão improvisada com peso
Prancha frontal
Prancha lateral
Abdominal infra

Dia 6

Exercício

Agachamento isométrico
Flexão de braço com apoio alto
Remada com mochila
Ponte de glúteo bilateral
Abdominal
Prancha