

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada
Peso Corporal	Flexão
Peso Corporal	Flexão pike
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

[illegible]

Dia 2
Exercício
Agachamento comum
Passada (afundo)
Elevação pélvica (com mochila)
Remada Invertida na Mesa
Rosca na porta (doorway curl)
Elevação de pernas