

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão normal
Peso Corporal	Flexão declinada
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Flexão inclinada

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de tronco

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento livre
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Quadril unilateral

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike alto
Peso Corporal	Flexão inclinada
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com toque

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Isometria
Peso Corporal	Pike explosiva (opcional)
Peso Corporal	Prancha

