

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna
Peso Corporal	Afundo alternado
Peso Corporal	Abdução lateral deitada
Peso Corporal	Elevação pélvica com isometria
Peso Corporal	Crunch com giro
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa
Peso Corporal	Prancha com deslocamento de ombros

Tipo
Peso Corporal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos
Peso Corporal	Remada com mochila
Peso Corporal	Elevação frontal com garrafa
Peso Corporal	Rosca martelo com sacos de arroz
Peso Corporal	Crunch com pausa
Peso Corporal	Prancha frontal

Dia 2**Exercício**

Stiff com mochila

Ponte unilateral

Panturrilha unilateral em degrau

Chute de glúteo 4 apoios

Agachamento sumô com pausa no fundo

Crunch com pernas elevadas

Prancha lateral