

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Agachamento búlgaro
Peso Corpora	Agachamento isométrico
Peso Corpora	Afundo com mochila
Peso Corpora	Hip thrust
Peso Corpora	Isometria de parede

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Stiff unilateral
Peso Corpora	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corpora	Panturrilha em pé (com mochila)
Peso Corpora	Agachamento com mochila
Peso Corpora	Elevação de panturrilha em pé
Peso Corpora	Prancha lateral

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Afundo com mochila
Peso Corpora	Agachamento lateral
Peso Corpora	Agachamento sumô
Peso Corpora	Isometria de parede
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha lateral

Dia 2

Exercício

Flexão de braço (com joelhos se necessário)

Flexão diamante

Mergulho no banco

Flexão de braço com inclinação

Prancha

Tríceps mergulho (corpo)

Dia 4

Exercício

Puxada na porta (doorway pull)

Remada invertida na Mesa

Puxada australiana

Rosca na porta (doorway curl)

Remada alta com mochila

L-Sit