

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão de braço
Peso Corpora	Flexão declinada
Peso Corpora	Pike push-up com apoio baixo
Peso Corpora	Flexão diamante lenta
Peso Corpora	Flexão arqueada
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro
Peso Corpora	Abdominal crunch com pausa
Peso Corpora	Prancha lateral

**Dia 2****Exercício**

Agachamento  
Afundo com apoio  
Ponte de glúteo unilateral com tempo  
Remada invertida  
Remada unilateral com mochila  
Rosca isométrica com toalha  
Abdominal infra lento  
Panturrilha em pé com apoio  
Prancha com joelhos