

NEXUS TRAINING

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

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Mergulho no balanço
Peso Corporal	Flexão de braço lateral
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Tríceps mergulho

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

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Puxada na polia
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Puxada australiana
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Remada alta com ombro

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento búlgaro
Peso Corporal	Agachamento lateral
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Abdominal infra

