

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão com joelhos no chão
Peso Corpora	Elevação frontal
Peso Corpora	Tríceps banco com apoio
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha com apoio de joelhos

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Elevação frontal
Peso Corpora	Afundo alternado com apoio
Peso Corpora	Ponte de glúteo com pausa
Peso Corpora	Abdominal crunch com toque no joelho
Peso Corpora	Prancha com joelhos

Dia 2
Exercício
Agachamento com apoio
Ponte de glúteo
Panturrilha em pé
Abdominal infra com pernas dobradas
Prancha curta