

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pistol squat
Peso Corporal	Agachamento com mochila p
Peso Corporal	Afundo com salto
Peso Corporal	Hip thrust
Peso Corporal	Isometria de parede
Peso Corporal	Ponte de glúteo

Dia 2	
Tipo	Exer
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Mergulho no b
Peso Corporal	Remada alta c
Peso Corporal	Tríceps mergu
Peso Corporal	Abdominal obl

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Agachamento sumô
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em
Peso Corporal	Agachamento isométrico
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

Dia 4	
Tipo	Exer
Peso Corporal	Puxada austra
Peso Corporal	Puxada na poi
Peso Corporal	Remada inver
Peso Corporal	Rosca na port
Peso Corporal	Remada alta c
Peso Corporal	L-Sit

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento lateral
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Agachamento com mochila p
Peso Corporal	Hip thrust unilateral
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Isometria de parede

Dia 6	
Tipo	Exer
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Puxada na poi
Peso Corporal	Mergulho no b
Peso Corporal	Remada inver
Peso Corporal	Remada alta c
Peso Corporal	Prancha latera

cício
ço
ço declinada
anco
om mochila
ilho (corpo)
íquo

cício
liana
rta (doorway p
tida na Mesa
a (doorway cu
om mochila

cício
ço (com uma n
rta (doorway p
anco
tida na Mesa
om mochila
al