

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada
Peso Corporal	Flexão
Peso Corporal	Flexão pike
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

Tipo
Peso Corporal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada Invertida na Mesa
Peso Corporal	Extensão de tronco
Peso Corporal	Rosca na porta (doorway curl)
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro
Peso Corporal	Abdominal infra

Dia 2

Exercício

Agachamento comum

Passada (afundo)

Elevação pélvica (com mochila ou peso improvisado)

Abdominal bicicleta

Elevação de pernas