

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Puxada no pulley
Peso	Elevação lateral com halteres
Peso	Tríceps na corda
Peso	Rosca scott
Peso	Remada alta

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Remada unilateral com halteres
Peso	Desenvolvimento militar com halteres
Peso	Kickback com halteres
Peso	Rosca alternada
Peso	Encolhimento de ombros com halteres

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 2
Exercício
Agachamento com barra
Leg press
Cadeira flexora
Agachamento afundo
Elevação de pernas
Hip thrust

Dia 4
Exercício
Stiff com barra
Agachamento smith
Cadeira extensora
Elevação de panturrilha no leg press
L-Sit
Abdominal oblíquo