

# NEXUS TRAINING

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps polia alta (corda)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na fre
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilat
Peso	Pulldown fech
Peso	Rosca direta c
Peso	Rosca martelo
Peso Corporal	Abdominal infr
Peso Corporal	Prancha com c

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Leg press	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Core isométrico	

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso	Desenvolvime
Peso	Elev. lateral cc
Peso	Elev. frontal cc
Peso	Crossover inv
Peso	Encolhimento
Peso Corporal	Abdominal infr
Peso Corporal	Abdominal cru
Peso Corporal	Prancha com l

