

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|---|---------------|
| Exercício | Tipos |
| Agachamento com barra | Peso |
| Leg press | Peso |
| Agachamento sumô | Peso |
| Agachamento búlgaro | Peso |
| Cadeira flexora | Peso |
| Elevação de panturilha em pé (com peso) | Peso Corporal |

| Dia 3 | |
|----------------------|---------------------|
| Exercício | |
| Tipo | |
| Peso | Stiff com barra |
| Peso | Agachamento smith |
| Peso | Hip thrust |
| Peso | Cadeira extensora |
| Peso | Cadeira abdutora |
| Peso Corporal | Isometria de parede |
| Tipo | |
| Peso | |
| Peso Corporal | |

Dia 2**Exercício**

Supino reto com barra

Voador (Peck Deck)

Desenvolvimento com barra

Tríceps testa com barra

Crucifixo inverso

Flexão diamante

Dia 4**Exercício**

Puxada na frente

Remada curvada

Remada unilateral com halteres

Rosca direta com barra

Rosca concentrada

Pull Down

Dia 6**Exercício**

Agachamento com barra

Leg press

Remada curvada

Puxada no pulley

Cadeira extensora

Abdominal bicicleta