

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Tipos
Agachamento com barra	Peso
Leg press	Peso
Cadeira extensora	Peso
Agachamento búlgaro	Peso
Agachamento afundo	Peso
Agachamento isométrico	Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira flexora
Peso	Agachamento sumô
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira abdutora
Peso Corporal	Elevação pélvica (com mochila)

Dia 5	
Exercício	Tipos
Elevação de panturrilha em pé (com peso)	Peso
Elevação de panturrilha sentado	Peso
Elevação de panturrilha na leg press	Peso
Elevação de panturrilha em pé	Peso
Abdominal crunch	Peso Corporal
Abdominal oblíquo	Peso Corporal

**Dia 2****Exercício**

Supino reto com barra  
Supino inclinado com halteres  
Desenvolvimento militar com halteres  
Elevação lateral com halteres  
Crossover  
Flexão de braço declinada

**Dia 4****Exercício**

Puxada na frente  
Remada curvada  
Remada unilateral com halteres  
Rosca direta com barra  
Rosca martelo  
Remada invertida na Mesa

**Dia 6****Exercício**

Agachamento com barra  
Leg press  
Remada curvada  
Puxada no pulley  
Cadeira extensora  
Abdominal bicicleta