

NEXUS TRAINING

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

[illegible]

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

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corporativa

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	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 Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Abdominal oblíquo

[illegible]

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