

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Tipo
Agachamento com barra	Peso
Leg press	Peso
Agachamento sumô	Peso
Agachamento búlgaro	Peso
Cadeira flexora	Peso
Elevação de panturrilha em pé (com peso)	Peso

Dia 3	
Exercício	
<b>Exercício</b>	
<b>Peso</b>	Stiff com barra
<b>Peso</b>	Agachamento smith
<b>Peso</b>	Hip thrust
<b>Peso</b>	Cadeira extensora
<b>Peso</b>	Cadeira abdutora
<b>Peso Corporal</b>	Isometria de parede

Dia 5	
Exercício	
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Agachamento afundo
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso Corporal	Abdominal oblíquo

**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**

Cadeira abdutora  
Cadeira adutora  
Remada curvada  
Puxada no pulley  
Cadeira extensora  
Abdominal bicicleta

---