

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Crucifixo inclinado com halteres
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso	Elev. lateral com halteres
Peso	Tríceps corda na polia
Peso	Tríceps banco
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na freira
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilateral
Peso	Pulldown com halteres
Peso	Rosca direta com halteres
Peso	Rosca martelo com halteres
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Core isométrico

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Stiff com halteres
Peso	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Abdominal crunch com carga
Peso Corporal	Prancha com elevação de pé
Peso Corporal	Core isométrico com peso

## cício

nte

ada com barra

teral com halte

triangulo

com barra

o com halteres

a

o