

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina
Peso	Crucifixo reto com halteres
Peso	Peck deck
Peso	Tríceps polia alta
Peso	Tríceps corda
Peso	Tríceps banco com apoio
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com joelho no chão
Peso Corporal	Elevação de pernas

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente
Peso	Remada baixa
Peso	Remada unilateral
Peso	Rosca direta
Peso	Rosca alternada
Peso	Rosca no banco
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Core com apoio
Peso Corporal	Prancha

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento máquina
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Panturrilha sentado
Peso	Hip thrust com barra
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Alongamento de glúteo
Peso Corporal	Prancha curta

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso	Desenvolvimento de bíceps
Peso	Elev. lateral lateral
Peso	Elev. frontal
Peso	Crossover rev.
Peso	Encolhimento
Peso Corporal	Abdominal cru
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha frontal

## **cício**

l  
teral

da com haltere  
co inclinado  
ra no banco  
io

## **cício**

nto com halter  
ve

erso  
de ombros  
inch com peso  
al  
al