

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Agachamento búlgaro
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)

Tipo	Exercício
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento smith
Peso	Agachamento afundo
Peso	Cadeira flexora
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso	Cadeira abduutora
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Abdominal bicicleta

Dia 2

Exercício

Supino reto com halteres

Puxada na frente

Remada unilateral com halteres

Desenvolvimento com barra

Tríceps testa com barra

Rosca direta com barra

Abdominal infra