

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|--------------|--|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Agachamento com barra |
| Peso | Leg press |
| Peso | Cadeira extensora |
| Peso | Elevação de panturrilha em pé (com peso) |
| Peso Corpora | Abdominal infra |
| Peso | Rosca de punho com barra |

| Tipo | |
|--------------|--|
| Peso | |
| Peso | |
| Peso | |
| Peso | |
| Peso | |
| Peso Corpora | |

| Dia 3 | |
|--------------|---------------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Stiff com barra |
| Peso | Agachamento búlgaro |
| Peso | Cadeira flexora |
| Peso | Elevação de panturrilha sentado |
| Peso Corpora | Prancha lateral |
| Peso | Flexão de punho |

Dia 2

Exercício

Supino reto com barra

Remada curvada

Desenvolvimento com barra

Tríceps testa com barra

Rosca direta com barra

Abdominal bicicleta