

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com haltere
Peso	Crucifixo reto
Peso	Peck deck
Peso	Crossover na polia
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na freira
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilateral
Peso	Pulldown neutro
Peso	Pulldown com haltere
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha com braços
Peso Corporal	Core isométrico

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Stiff com halteres
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Panturrilha em pé
Peso	Panturrilha sentado
Peso Corporal	Isometria de core
Peso Corporal	Elevação de pernas

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso	Desenvolvimento de força
Peso	Elev. lateral
Peso	Elev. frontal
Peso	Crossover inverso
Peso	Encolhimento
Peso Corporal	Abdominal cru
Peso Corporal	Prancha com braços
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Core isométrico
Peso Corporal	Respiração controlada

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Rosca direta
Peso	Rosca martelo
Peso	Rosca concentrada
Peso	Tríceps polia
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Tríceps banco
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Toque no calcanhar

cício

nte
ada
teral
ro
triangulo
·a
peso
·o

cício

nto com halter

erso

inch
toque
·l
·o
ontrolada