

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Agachamento sumô
Peso	Agachamento búlgaro
Peso	Cadeira flexora
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Stiff com barra
Peso	Agachamento smith
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira abdutora
Peso Corporal	Isometria de parede

[illegible]

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Agachamento afundo
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso Corpora	Abdominal oblíquo

[illegible]

Dia 2

Exercício

Supino reto com barra
Voador (Peck Deck)
Desenvolvimento com barra
Tríceps testa com barra
Crucifixo inverso
Flexão diamante

Dia 4

Exercício

Puxada na frente
Remada curvada
Remada unilateral com halteres
Rosca direta com barra
Rosca concentrada
Pull Down

Dia 6

Exercício

Agachamento com barra
Leg press
Remada curvada
Puxada no pulley
Cadeira extensora
Abdominal bicicleta