

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|--------------|--------------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Supino reto com barra |
| Peso | Crucifixo inclinado com halter |
| Peso | Desenvolvimento com halter |
| Peso | Elev. lateral com halteres |
| Peso | Tríceps corda na polia |
| Peso | Tríceps banco |
| Peso Corpora | Abdominal crunch |
| Peso Corpora | Prancha com toque no ombr |
| Peso Corpora | Prancha lateral |

| Dia 2 | |
|--------------|----------------|
| Tipo | Exer |
| Peso | Puxada na fre |
| Peso | Remada curva |
| Peso | Remada unilat |
| Peso | Pulldown com |
| Peso | Rosca direta c |
| Peso | Rosca martelo |
| Peso Corpora | Abdominal infr |
| Peso Corpora | Prancha |
| Peso Corpora | Core isométric |

| Dia 3 | |
|--------------|----------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Agachamento com barra |
| Peso | Cadeira extensora |
| Peso | Cadeira flexora |
| Peso | Hip thrust com barra |
| Peso | Stiff com halteres |
| Peso | Panturrilha em pé |
| Peso Corpora | Abdominal crunch com carga |
| Peso Corpora | Prancha com elevação de pé |
| Peso Corpora | Core isométrico com peso |



nte

ada com barra

teral com halte

triangulo

om barra

com halteres

a

o