

NEXUS TRAINING

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Puxada no pulley	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Tríceps na corda	
Peso	Rosca scott	
Peso Corpora	Remada alta	

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Desenvolvimento militar com halteres	
Peso	Kickback com halteres	
Peso	Rosca alternada	
Peso Corpora	Encolhimento de ombros com halteres	

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira flexora	
Agachamento afundo	
Elevação de pernas	
Hip thrust	

Dia 4	
Exercício	Link
Stiff com barra	
Agachamento smith	
Cadeira extensora	
Elevação de panturrilha no leg press	
L-Sit	
Abdominal oblíquo	