

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Peck deck
Peso	Crucifixo reto com halteres
Peso	Flexão de braço no chão
Peso Corporal	Abdominal crunch

Tipo
Peso
Peso Corporal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso	Elevação de panturrilha em pé

Tipo
Peso
Peso Corporal

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca concentrada com halteres
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Tríceps pulley
Peso	Rosca martelo com halteres
Peso Corporal	Abdominal crunch

**Dia 2****Exercício**

Puxada na frente  
Remada curvada com barra  
Remada unilateral com halteres  
Remada cavalinho  
Pulley frente fechado  
Abdominal infra

---

**Dia 4****Exercício**

Desenvolvimento com barra  
Desenvolvimento com halteres  
Elevação lateral com halteres  
Elevação frontal com halteres  
Encolhimento com halteres  
Prancha com toque no ombro

---