

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | | Dia 2 | |
|---------------|------------------------------|---------------|-------------------------|
| Tipo | Exercício | Tipo | Exercício |
| Peso | Supino reto com barra | Peso | Agachamento |
| Peso | Crucifixo reto com halteres | Peso | Leg press |
| Peso | Desenvolvimento com halteres | Peso | Hip thrust com barra |
| Peso | Elev. lateral com halteres | Peso | Puxada na freira |
| Peso | Tríceps testa com barra | Peso | Remada curva |
| Peso | Tríceps corda na polia | Peso | Rosca direta com barra |
| Peso Corporal | Abdominal crunch | Peso Corporal | Rosca alternada |
| Peso Corporal | Prancha | Peso Corporal | Abdominal inferior |
| Peso Corporal | Elevação de pernas | Peso Corporal | Prancha com resistência |
| Peso Corporal | Prancha lateral | Peso Corporal | Core isométrico |

cício

com barra

í barra

nte

ada com barra

com barra

da com haltere

·a

deslocamento

·o