

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino máquina
Peso	Crucifixo reto
Peso	Supino inclinado halteres
Peso	Peck deck
Peso	Crossover polia leve
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Elevação de pernas

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente
Peso	Remada baixa
Peso	Remada unilateral
Peso	Pulldown com
Peso	Pulldown fechado
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Core com apoio

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento na Smith
Peso	Leg press
Peso	Extensora
Peso	Flexora
Peso	Panturrilha
Peso	Hip thrust
Peso Corporal	Core isométrico
Peso Corporal	Elevação de pernas

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso	Desenvolvimento
Peso	Elev. lateral
Peso	Elev. frontal
Peso	Crossover reverso
Peso	Encolhimento
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Toque no ombro

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Rosca direta
Peso	Rosca martelo
Peso	Rosca alternada
Peso	Tríceps polia
Peso	Tríceps corda
Peso	Tríceps banco
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Abdominal inferior

Dia 6	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento
Peso	Puxada alta
Peso	Supino
Peso	Remada baixa
Peso	Cadeira extensora
Peso	Rosca direta
Peso	Tríceps corda
Peso Corporal	Alongamento
Peso Corporal	Prancha



l  
teral  
triângulo  
ado  
a

io



nto halteres

erso

al  
al  
oro



com barra

l  
sora

posterior