

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|--------------|------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Agachamento com barra |
| Peso | Leg press |
| Peso | Cadeira extensora |
| Peso | Agachamento búlgaro |
| Peso | Agachamento afundo |
| Peso Corpora | Agachamento isométrico |

| Tipo |
|--------------|
| Peso |
| Peso Corpora |

| Dia 3 | |
|--------------|--------------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Stiff com barra |
| Peso | Cadeira flexora |
| Peso | Agachamento sumô |
| Peso | Hip thrust |
| Peso | Cadeira abdutora |
| Peso Corpora | Elevação pélvica (com mochila) |

| Tipo |
|--------------|
| Peso |
| Peso Corpora |

| Dia 5 | |
|--------------|--|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Elevação de panturrilha em pé (com peso) |
| Peso | Elevação de panturrilha sentado |
| Peso | Elevação de panturrilha na leg press |
| Peso | Elevação de panturrilha em pé |
| Peso Corpora | Abdominal crunch |
| Peso Corpora | Abdominal oblíquo |

Dia 2**Exercício**

Supino reto com barra
Supino inclinado com halteres
Desenvolvimento militar com halteres
Elevação lateral com halteres
Crossover
Flexão de braço declinada

Dia 4**Exercício**

Puxada na frente
Remada curvada
Remada unilateral com halteres
Rosca direta com barra
Rosca martelo
Remada invertida na Mesa