

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	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
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