

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Agachamento sumô
Peso	Agachamento búlgaro
Peso	Cadeira flexora
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)

Tipo
Peso
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Stiff com barra
Peso	Agachamento smith
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira abdutora
Peso Corpora	Isometria de parede

Tipo
Peso

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Agachamento afundo
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso Corpora	Abdominal oblíquo

Dia 2**Exercício**

Supino reto com barra

Voador (Peck Deck)

Desenvolvimento com barra

Tríceps testa com barra

Crucifixo inverso

Flexão diamante

Dia 4**Exercício**

Puxada na frente

Remada curvada

Remada unilateral com halteres

Rosca direta com barra

Rosca concentrada

Pull Down