

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	Tipos
Supino inclinado com halteres	Peso
Remada baixa	Peso
Desenvolvimento com barra	Peso
Tríceps testa com barra	Peso
Rosca scott	Peso
Encolhimento de ombros com halteres	Peso

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Tipo
Voador (Peck Deck)	Peso
Puxada na frente	Peso
Remada unilateral com halteres	Peso
Elevação lateral com halteres	Peso
Tríceps na corda	Peso
Rosca direta com barra	Peso
Remada invertida na Mesa	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Agachamento com barra
Stiff com barra
Cadeira flexora
Elevação de panturrilha em pé (com peso)
Abdominal infra
Hip thrust

Dia 4**Exercício**

Leg press
Agachamento smith
Agachamento afundo
Cadeira extensora
Elevação de panturrilha no leg press
Prancha