

NEXUS TRAINING

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Crucifixo inclinado com halteres	
Peso	Crossover na polia	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral na máquina	
Peso	Encolhimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha lateral com carga	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Stiff com barra
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Panturrilha em pé
Peso	Panturrilha sentada
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha com carga

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente
Peso	Remada curvada
Peso	Remada baixa
Peso	Pulldown neutro
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca concentrada
Peso Corporal	Abdominal com peso
Peso Corporal	Prancha frontal
Peso Corporal	Core isométrico com carga



com barra

sora

a

l

l barra

l pé

ntado

ra

peso