

NEXUS TRAINING

| Dia 1 | |
|-------|-------------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Supino reto com barra |
| Peso | Puxada no pulley |
| Peso | Elevação lateral com halteres |
| Peso | Tríceps na corda |
| Peso | Rosca scott |
| Peso | Remada alta |

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

| Dia 3 | |
|-------|--------------------------------------|
| Tipo | Exercício |
| Peso | Supino inclinado com halteres |
| Peso | Remada unilateral com halteres |
| Peso | Desenvolvimento militar com halteres |
| Peso | Kickback com halteres |
| Peso | Rosca alternada |
| Peso | Encolhimento de ombros com halteres |

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

Dia 2**Exercício**

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira flexora

Agachamento afundo

Elevação de pernas

Hip thrust

Dia 4**Exercício**

Stiff com barra

Agachamento smith

Cadeira extensora

Elevação de panturrilha no leg press

L-Sit

Abdominal oblíquo