

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Peck deck
Peso	Crucifixo reto com halteres
Peso	Tríceps testa com barra
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curvada com barra
Peso	Remada unilateral com halteres
Peso	Remada cavaleiro
Peso	Rosca direta com barra
Peso Corporal	Abdominal infra

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso

Dia 2**Exercício**

Agachamento com barra
Leg press
Cadeira extensora
Hip thrust
Elevação de panturrilha sentado
Elevação de panturrilha em pé

Dia 4**Exercício**

Desenvolvimento com barra
Desenvolvimento com halteres
Elevação lateral com halteres
Elevação frontal com halteres
Prancha com toque no ombro
Prancha lateral