

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	Flexão de braço
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso	Elevação de panturrilha em pé

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca concentrada com halteres
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Tríceps pulley
Peso	Rosca martelo com halteres
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso	
Peso	

Dia 2**Exercício**

Puxada na frente
Remada curvada com barra
Remada unilateral com halteres
Remada cavaleiro
Pulley frente fechado
Abdominal infra

Dia 4**Exercício**

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

Dia 6**Exercício**

Abdominal crunch
Abdominal infra
Prancha com toque
Prancha lateral
Elevação de panturrilha sentado
Elevação de panturrilha em pé