

# 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 Corporal
Peso Corporal

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 Corporal
Peso Corporal

**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