

# NEXUS TRAINING

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps polia alta (corda)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na freira	
Peso	Remada curva	
Peso	Remada unilateral	
Peso	Pulldown fechado	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca martelo	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Prancha com barra	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Leg press	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Core isométrico	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento de bíceps	
Peso	Elev. lateral com barra	
Peso	Elev. frontal com barra	
Peso	Crossover invertido	
Peso	Encolhimento	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Abdominal cruzado	
Peso Corporal	Prancha com barra	

