

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Agachamento búlgaro
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)

Tipo
Peso
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento smith
Peso	Agachamento afundo
Peso	Cadeira flexora
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso	Cadeira abdutora
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Abdominal bicicleta

Dia 2**Exercício**

Supino reto com halteres
Puxada na frente
Remada unilateral com halteres
Desenvolvimento com barra
Tríceps testa com barra
Rosca direta com barra
Abdominal infra