

NEXUS TRAINING

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto	
Peso	Peck deck	
Peso	Crossover na polia	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada alta	
Peso	Remada curva	
Peso	Remada unilateral	
Peso	Remada baixa	
Peso	Pulldown com barra	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Prancha com braços	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Isometria de core	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento de força	
Peso	Elev. lateral	
Peso	Elev. frontal	
Peso	Crossover inverso	
Peso	Encolhimento	
Peso Corporal	Abdominal crural	
Peso Corporal	Prancha com braços	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Core isométrico	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca martelo	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Tríceps polia	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps banco	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento	
Peso	Desenvolvimento de força	
Peso	Remada com barra	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Puxada com pernas	
Peso	Rosca alternada	
Peso	Tríceps polia	

