

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Crucifixo reto
Peso	Peck deck
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Tríceps corda
Peso Corporal	Abdominal crunch com peso
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Toque nos ombros

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilateral
Peso	Pulldown com halteres
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca alternada
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha frontal

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

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso	Desenvolvimento de força
Peso	Elev. lateral
Peso	Elev. frontal
Peso	Crossover rev.
Peso	Encolhimento
Peso Corporal	Abdominal cru
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Elevação de peito

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca martelo com halteres
Peso	Rosca concentrada
Peso	Tríceps polia
Peso	Tríceps francês com halteres
Peso	Tríceps corda
Peso Corporal	Abdominal infra com carga
Peso Corporal	Prancha com deslocamento
Peso Corporal	Core isométrico total

## **cício**

ada  
teral  
triangulo  
com barra  
da com haltere  
ra  
al

## **cício**

nto com barra

erso  
com barra  
inch com carga  
al com peso  
ernas