

# 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         |  |
| Peso         |  |
| Peso         |  |
| Peso         |  |
| Peso         |  |
| Peso Corpora |  |

| Dia 3        |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| Tipo         | Exercício                       |
| Peso         | Agachamento smith               |
| Peso         | Agachamento afundo              |
| Peso         | Cadeira flexora                 |
| Peso         | Elevação de panturrilha sentado |
| Peso         | Cadeira abduutora               |
| 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