

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Agachamento búlgaro
Peso	Agachamento afundo
Peso Corporal	Agachamento isométrico

Dia 3	
Exercício	
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira flexora
Peso	Agachamento sumô
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira abdutora

Dia 5	
Exercício	Tipo
Elevação de panturrilha em pé (com peso)	Peso
Elevação de panturrilha sentado	Peso
Elevação de panturrilha na leg press	Peso
Elevação de panturrilha em pé	Peso
Abdominal crunch	Peso Corporal
Abdominal oblíquo	Peso Corporal

Dia 2**Exercício**

Supino reto com barra
Supino inclinado com halteres
Desenvolvimento militar com halteres
Elevação lateral com halteres
Crossover
Flexão de braço declinada

Dia 4**Exercício**

Puxada na frente
Remada curvada
Remada unilateral com halteres
Rosca direta com barra
Rosca martelo
Remada invertida na Mesa

Dia 6**Exercício**

Agachamento com barra
Leg press
Remada curvada
Puxada no pulley
Cadeira extensora
Abdominal bicicleta