

# 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
Peso	Puxada alta
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilateral
Peso	Remada baixa
Peso	Pulldown com
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha com 1
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
Peso	Desenvolvimento
Peso	Elev. lateral
Peso	Elev. frontal
Peso	Crossover invertido
Peso	Encolhimento
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com 1
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
Peso	Agachamento
Peso	Desenvolvimento
Peso	Remada com 1
Peso	Cadeira extensora
Peso	Puxada com p
Peso	Rosca alternada
Peso	Tríceps polia

