

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Agachamento sumô
Peso	Agachamento búlgaro
Peso	Cadeira flexora
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Stiff com barra
Peso	Agachamento smith
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira abdutora
Peso Corporal	Isometria de parede

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Agachamento afundo
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso Corpora	Abdominal oblíquo

[illegible]

**Dia 2****Exercício**

Supino reto com barra  
Voador (Peck Deck)  
Desenvolvimento com barra  
Tríceps testa com barra  
Crucifixo inverso  
Flexão diamante

**Dia 4****Exercício**

Puxada na frente  
Remada curvada  
Remada unilateral com halteres  
Rosca direta com barra  
Rosca concentrada  
Pull Down

**Dia 6****Exercício**

Cadeira abdução  
Cadeira adução  
Remada curvada  
Puxada no pulley  
Cadeira extensora  
Abdominal bicicleta