

# NEXUS TRAINING

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira flexora
Peso	Agachamento sumô
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira abduutora
Peso Corpora	Elevação pélvica (com mochila)

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	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 Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Abdominal oblíquo

**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