

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento Hack
Peso	Leg press
Peso	Extensora
Peso	Hip thrust com barra moderada
Peso	Abdução na máquina
Peso	Abdominal crunch máquina
Peso	Prancha com peso

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Cadeira flexora
Peso	Stiff com halteres
Peso	Hip thrust unilateral
Peso	Panturrilha no leg press
Peso	Abdução no aparelho
Peso	Crunch com peso

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Ponte no banco com peso (glúteo)
Peso	Abdução máquina
Peso	Abdominal infra
Peso	Crunch com anilha
Peso	Prancha lateral

Dia 2**Exercício**

Supino reto máquina
Desenvolvimento com halteres
Puxada frente
Rosca direta com barra
Abdominal infra com peso
Prancha lateral

Dia 4**Exercício**

Agachamento
Remada baixa
Puxada frente
Desenvolvimento
Abdominal
Prancha