

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento livre com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Abdução no aparelho
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com tempo

Tipo
Peso
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Cadeira flexora
Peso	Stiff com halteres
Peso	Hip thrust unilateral
Peso	Panturrilha na máquina
Peso	Glúteo 4 apoios na polia baixa
Peso Corporal	Abdominal com bola
Peso Corporal	Elevação de pernas

Tipo
Peso
Peso Corporal

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Glúteo na polia (chute para trás)
Peso	Abdução máquina com isometria
Peso	Crunch com anilha
Peso	Elevação de pernas com pausa
Peso	Prancha lateral com tempo

Dia 2**Exercício**

Supino inclinado com halteres
Desenvolvimento na máquina
Puxada frente na polia
Rosca direta com barra leve
Abdominal infra com peso
Crunch com pausa
Prancha lateral

Dia 4**Exercício**

Agachamento na Smith
Remada baixa
Puxada com corda
Desenvolvimento leve
Crunch com rotação
Prancha com deslocamento