

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento na máquina Smith
Peso	Leg press 45°
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Abdução no aparelho
Peso	Abdominal crunch na máquina
Peso	Elevação de pernas na prancha
Peso Corpora	Prancha frontal

Tipo
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2**Exercício**

Cadeira flexora
Stiff com halteres
Hip thrust unilateral com anilha
Panturrilha no leg press
Abdução no cross com tornozeleira
Abdominal infra com bola
Prancha lateral