

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento na máquina Smith
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Abdominal crunch na máquina
Peso	Prancha com apoio
Peso	Elevação de pernas no banco

Tipo
Peso

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina guiada
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso	Puxada frontal na polia
Peso	Rosca alternada com halteres
Peso	Abdominal na prancha declinada
Peso	Prancha frontal

**Dia 2****Exercício**

Cadeira flexora  
Stiff com halteres  
Cadeira abdutora  
Panturrilha no leg press  
Hip thrust unilateral  
Abdominal infra com banco inclinado  
Prancha lateral com apoio