

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto máquina
Peso	Peck deck
Peso	Tríceps corda na polia
Peso	Tríceps testa com barra leve
Peso Corporal	Abdominal crunch máquina
Peso Corporal	Prancha curta

[illegible]

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente
Peso	Remada baixa
Peso	Rosca direta
Peso	Rosca alternada
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha lateral com apoio

[illegible]

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Hip thrust
Peso	Extensora
Peso	Abdução no aparelho
Peso	Elevação de pernas
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha com apoio

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corporativo

**Dia 2****Exercício**

Agachamento Smith  
Leg press  
Extensora  
Panturrilha sentada  
Hip thrust  
Elevação de pernas

**Dia 4****Exercício**

Agachamento sem carga  
Supino reto leve  
Puxada frente leve  
Desenvolvimento leve  
Abdominal com bola  
Alongamento geral

**Dia 6****Exercício**

Agachamento na Smith (sem carga)  
Desenvolvimento com halteres leves  
Remada baixa leve  
Puxada frente com pouca carga  
Elevação de pernas com apoio  
Alongamento dinâmico