

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento Hack
Peso	Leg press
Peso	Extensora
Peso	Hip thrust
Peso	Abdução na máquina
Peso	Abdominal crunch máquina
Peso Corpora	Prancha com apoio

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

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 Corpora
Peso Corpora

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

Tipo
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2**Exercício**

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

Dia 4**Exercício**

Agachamento
Remada baixa
Puxada frente
Desenvolvimento
Abdominal
Prancha

Dia 6**Exercício**

Agachamento leve na Smith
Remada baixa
Desenvolvimento com halteres
Puxada com corda
Abdominal
Prancha