

# 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 3	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso	Puxada frente
Peso	Rosca alternada com halteres
Peso	Abdominal crunch com anilha
Peso Corpora	Elevação de pernas no banco
Peso Corpora	Prancha frontal com tempo

**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