

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 no colchonete
Peso	Elevação de pernas no banco

[illegible]

Dia 2

Exercício

Cadeira flexora

Stiff com halteres leves

Abdução no aparelho

Panturrilha no leg press

Hip thrust unilateral com anilha leve

Abdominal infra com banco inclinado

Prancha lateral com apoio