

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	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
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 abduutora
Panturrilha no leg press
Hip thrust unilateral
Abdominal infra com banco inclinado
Prancha lateral com apoio