

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina
Peso	Supino inclinado na máquina
Peso	Peck deck
Peso	Elev. lateral com halteres
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso Corporal	Abdominal crunch máquina
Peso Corporal	Prancha com apoio de antebraços
Peso Corporal	Elevação de pernas

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Panturrilha na máquina
Peso	Hip thrust com barra
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha frontal

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente na polia
Peso	Remada sentada na máquina
Peso	Remada unilateral com halteres
Peso	Pulldown fechado
Peso	Rosca direta com barra EZ
Peso	Rosca alternada
Peso Corporal	Abdominal com apoio
Peso Corporal	Core

cício

na Smith

sora

a

máquina

i carga

a

al