

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento livre com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Abdução no aparelho
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha com tempo

Tipo
Peso
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 na máquina
Peso	Glúteo 4 apoios na polia baixa
Peso Corpora	Abdominal com bola
Peso Corpora	Elevação de pernas

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corpora

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Glúteo na polia (chute para trás)
Peso	Abdução máquina com isometria
Peso	Crunch com anilha
Peso	Elevação de pernas com pausa
Peso	Prancha lateral com tempo

**Dia 2****Exercício**

Supino inclinado com halteres  
Desenvolvimento na máquina  
Puxada frente na polia  
Rosca direta com barra leve  
Abdominal infra com peso  
Crunch com pausa  
Prancha lateral

**Dia 4****Exercício**

Agachamento na Smith  
Remada baixa  
Puxada com corda  
Desenvolvimento leve  
Crunch com rotação  
Prancha com deslocamento