

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina
Peso	Peck deck com carga leve
Peso	Elev. lateral com halteres leves
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha curta com apoio

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente com carga leve
Peso	Remada baixa na máquina
Peso	Rosca direta com barra leve
Peso	Rosca alternada com halteres
Peso Corpora	Abdominal infra no banco
Peso Corpora	Prancha com joelhos apoiados

## **Dia 2**

### **Exercício**

Agachamento guiado (Smith)

Leg press com pouca carga

Cadeira extensora

Cadeira flexora

Hip thrust com barra leve

Elevação de pernas