

NEXUS TRAINING

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

Tipos
Peso
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Tipos
Cadeira flexora	Peso
Stiff com halteres	Peso
Hip thrust unilateral	Peso
Panturrilha na máquina	Peso
Glúteo 4 apoios na polia baixa	Peso
Abdominal com bola	Peso Corporal
Elevação de pernas	Peso Corporal

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
Crunch com rotação
Prancha com deslocamento