

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 Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha curta com apoio

Tipo
Peso
Peso Corporal

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 Corporal	Abdominal infra no banco
Peso Corporal	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