

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto máquina
Peso	Peck deck
Peso	Tríceps corda na polia
Peso	Tríceps testa com barra leve
Peso Corpora	Abdominal crunch máquina
Peso Corpora	Prancha curta

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente
Peso	Remada baixa
Peso	Rosca direta
Peso	Rosca alternada
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha lateral com apoio

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Hip thrust
Peso	Extensora
Peso	Abdução no aparelho
Peso	Elevação de pernas
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha com apoio

Dia 2**Exercício**

Agachamento Smith

Leg press

Extensora

Panturrilha sentada

Hip thrust

Elevação de pernas

Dia 4**Exercício**

Agachamento sem carga

Supino reto leve

Puxada frente leve

Desenvolvimento leve

Abdominal com bola

Alongamento geral