

# 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 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 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