

NEXUS TRAINING

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

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

Dia 5	
Exercício	Exercício
Tipo	
Peso	Hip thrust
Peso	Extensora
Peso	Abdução no aparelho
Peso	Elevação de pernas
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	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

Dia 6**Exercício**

Agachamento na Smith (sem carga)

Desenvolvimento com halteres leves

Remada baixa leve

Puxada frente com pouca carga

Elevação de pernas com apoio

Alongamento dinâmico