

NEXUS TRAINING

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Hip thrust com barra
Peso	Glúteo na polia (chute para trás)
Peso	Abdução máquina com isometria
Peso	Crunch com anilha
Peso Corpora	Elevação de pernas com pausa
Peso Corpora	Prancha lateral com tempo

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 2**Exercício**

Supino inclinado com halteres
Desenvolvimento na máquina
Puxada frente na polia
Rosca direta
Abdominal infra com peso
Crunch
Prancha lateral

Dia 4**Exercício**

Agachamento na Smith
Remada baixa
Puxada com corda
Desenvolvimento
Crunch
Prancha

Dia 6**Exercício**

Agachamento livre
Puxada aberta
Desenvolvimento com halteres
Remada baixa
Abdominal
Prancha