

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Peck deck
Peso	Desenvolvimento com barra
Peso	Tríceps testa com barra
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha

Tipo
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curvada
Peso	Remada cavalinho
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca concentrada
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro
Peso Corpora	Abdominal infra

Day 2**Exercise**

Agachamento com barra

Leg press

Hip thrust

Cadeira extensora

Elevação de panturrilha em pé (com peso)

Abdominal bicicleta

Elevação de pernas