

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina
Peso	Supino inclinado na máquina
Peso	Peck deck
Peso	Elev. lateral com halteres
Peso	Desenvolvimento com halter
Peso Corpora	Abdominal crunch máquina
Peso Corpora	Prancha com apoio de anteb
Peso Corpora	Elevação de pernas

Dia 2	
Tipo	Exer
Peso	Agachamento
Peso	Leg press
Peso	Cadeira exten:
Peso	Cadeira flexor:
Peso	Panturrilha na
Peso	Hip thrust com
Peso Corpora	Abdominal infr
Peso Corpora	Prancha fronta

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada frente na polia
Peso	Remada sentada na máquin
Peso	Remada unilateral com halte
Peso	Pulldown fechado
Peso	Rosca direta com barra EZ
Peso	Rosca alternada
Peso Corpora	Abdominal com apoio
Peso Corpora	Core



na Smith

sora

a

máquina

i carga

'a

al