

# NEXUS TRAINING

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

[illegible]

**Dia 2****Exercício**

Agachamento com barra

Leg press

Hip thrust

Puxada na frente

Rosca direta com barra

Elevação de pernas