

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
<b>Peso</b>	Agachamento com barra
<b>Peso</b>	Leg press
<b>Peso</b>	Cadeira extensora
<b>Peso</b>	Puxada no pulley
<b>Peso</b>	Desenvolvimento militar com halteres
<b>Peso</b>	Rosca direta com barra
<b>Peso</b>	Elevação de panturrilha em pé (com peso)
<b>Peso Corporal</b>	Abdominal crunch

Dia 2	
Tipo	Exercício
<b>Peso</b>	Agachamento sumô
<b>Peso</b>	Stiff com barra
<b>Peso</b>	Cadeira flexora
<b>Peso</b>	Supino inclinado com halteres
<b>Peso</b>	Remada curvada
<b>Peso</b>	Tríceps testa com barra
<b>Peso</b>	Rosca alternada
<b>Peso Corporal</b>	Prancha