

# NEXUS TRAINING

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

[illegible]

**Dia 2****Exercício**

Agachamento sumô

Stiff com barra

Cadeira flexora

Supino inclinado com halteres

Remada curvada

Tríceps testa com barra

Rosca alternada

Prancha