

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com haltere
Peso	Peck deck
Peso	Desenvolvimento com halter
Peso	Elev. lateral com halteres
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Tríceps corda na polia
Peso Corpora	Abdominal crunch com peso
Peso Corpora	Prancha frontal com carga
Peso Corpora	Elevação de pernas

**Dia 2****Exercício**

Puxada na frente  
Remada curvada com barra  
Remada unilateral com halte  
Agachamento com barra  
Leg press  
Cadeira extensora  
Rosca direta com barra  
Rosca martelo com halteres  
Abdominal infra  
Prancha com deslocamento