

NEXUS TRAINING

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

Day 2**Exercise**

Agachamento com barra

Leg press

Hip thrust

Puxada na frente

Rosca direta com barra

Elevação de pernas