

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Peck deck
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curvada com barra
Peso	Remada unilateral com halteres
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca concentrada
Peso Corporal	Abdominal infra

Dia 2**Exercício**

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira extensora

Hip thrust

Elevação de panturrilha sentado

Elevação de panturrilha em pé