

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Crucifixo reto com halteres
Peso	Desenvolvimento com halter
Peso	Elev. lateral com halteres
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Tríceps corda na polia
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Elevação de pernas
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento
Peso	Leg press
Peso	Hip thrust com
Peso	Puxada na fre
Peso	Remada curva
Peso	Rosca direta c
Peso	Rosca alternat
Peso Corporal	Abdominal infr
Peso Corporal	Prancha com c
Peso Corporal	Core isométric



com barra

i barra

nte

ada com barra

om barra

da com haltere

a

deslocamento

o