

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

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