

NEXUS TRAINING

Dia 1		Dia 2	
Tipo	Exercício	Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina guia	Peso	Agachamento
Peso	Peck deck	Peso	Leg press
Peso	Desenvolvimento com halter	Peso	Cadeira exten:
Peso	Elev. lateral	Peso	Puxada frente
Peso	Tríceps polia	Peso	Remada senta
Peso	Tríceps banco com apoio	Peso	Rosca direta c
Peso Corporal	Abdominal crunch na máquina	Peso Corporal	Rosca alternada
Peso Corporal	Prancha com apoio nos joelhos	Peso Corporal	Abdominal infraditadas
Peso Corporal	Elevação de pernas na paralela	Peso Corporal	Prancha

cício

na máquina S

sora

na máquina

ada na máquin

com barra

da sentada

a no banco