

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Remada curvada
Peso	Supino reto com barra
Peso	Tríceps francês
Peso	Rosca direta com barra
Peso Corpora	L-Sit

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 2**Exercício**

Agachamento sumô

Stiff com barra

Cadeira flexora

Puxada na frente

Desenvolvimento militar com halteres

Rosca concentrada

Prancha lateral

Abdominal oblíquo