

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com haltere
Peso	Peck deck
Peso	Desenvolvimento com halter
Peso	Elev. lateral com halteres
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Tríceps corda na polia
Peso Corpora	Abdominal crunch com peso
Peso Corpora	Prancha frontal com carga
Peso Corpora	Elevação de pernas

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 2

Exercício

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halter

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira extensora

Rosca direta com barra

Rosca martelo com halteres

Abdominal infra

Prancha com deslocamento