

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Puxada no pulley
Peso	Desenvolvimento militar com barra
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Elevação de panturrilha em máquina
Peso Corporal	Abdominal crunch

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira flexora
Peso	Supino inclinado
Peso	Remada curva
Peso	Tríceps testa de touro
Peso	Rosca alternada
Peso Corporal	Prancha

cício

sumô

{

a

do com haltere

ada

com barra

da