

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina guia
Peso	Peck deck
Peso	Desenvolvimento com halter
Peso	Elev. lateral
Peso	Tríceps polia
Peso	Tríceps banco com apoio
Peso Corporal	Abdominal crunch na máquir
Peso Corporal	Prancha com apoio nos joelh
Peso Corporal	Elevação de pernas na paral

Dia 2	
Tipo	Exer
Peso	Agachamento
Peso	Leg press
Peso	Cadeira exten:
Peso	Puxada frente
Peso	Remada senta
Peso	Rosca direta c
Peso	Rosca alterna
Peso Corporal	Abdominal infr
Peso Corporal	Prancha



na máquina S

sora

na máquina

ida na máquin

om barra

da sentada

a no banco