

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto com barra
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Peck deck
Peso	Desenvolvimento com barra
Peso Corpora	Abdominal crunch

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 2

Exercício

Agachamento com barra

Leg press

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Abdominal infra