

NEXUS TRAINING

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

Dia 2	
Tipo	Exer
Peso	Agachamento
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira flexora
Peso	Supino inclina
Peso	Remada curva
Peso	Tríceps testa c
Peso	Rosca alternat
Peso Corporal	Prancha

cício
sumô
1
a
do com haltere
ida
com barra
da