

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso	Rosca de punho com barra

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Stiff com barra
Peso	Agachamento búlgaro
Peso	Cadeira flexora
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso	Flexão de punho

Dia 2

Exercício

Supino reto com barra

Remada curvada

Desenvolvimento com barra

Tríceps testa com barra

Rosca direta com barra

Abdominal bicicleta