

NEXUS TRAINING

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	

Dia 2**Exercício**

Agachamento com barra
Leg press
Puxada na frente
Remada curvada com barra
Abdominal infra