

# NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Remada curvada
Peso	Supino reto com barra
Peso	Tríceps francês
Peso	Rosca direta com barra
Peso Corpora	L-Sit

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 2
Exercício
Agachamento sumô
Stiff com barra
Cadeira flexora
Puxada na frente
Desenvolvimento militar com halteres
Rosca concentrada
Prancha lateral
Abdominal oblíquo