

NEXUS TRAINING

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

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento sumô
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira flexora
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Remada curvada
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Rosca alternada
Peso Corporal	Prancha