

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino reto na máquina guiada
Peso	Desenvolvimento com halteres sentado
Peso	Elev. lateral com halteres leves
Peso	Tríceps polia
Peso Corporal	Abdominal crunch na máquina
Peso Corporal	Prancha com apoio nos joelhos

[illegible]

Dia 2
Exercício
Agachamento Smith
Leg press
Cadeira extensora
Panturrilha no leg press
Hip thrust
Abdominal infra com apoio no banco