

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	
Tipo	
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
Tipo	
Peso	
Peso Corporal	

Dia 2**Exercício**

Agachamento Smith

Leg press

Cadeira extensora

Panturrilha no leg press

Hip thrust

Abdominal infra com apoio no banco