

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Tipo	Exercício
Peso	Supino inclinado com halteres
Peso	Remada baixa
Peso	Desenvolvimento com barra
Peso	Tríceps testa com barra
Peso	Rosca scott
Peso	Encolhimento de ombros com halteres

Tipo
Peso
Peso
Peso
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Voador (Peck Deck)
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada unilateral com halteres
Peso	Elevação lateral com halteres
Peso	Tríceps na corda
Peso	Rosca direta com barra
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa

[illegible]

Dia 2
Exercício
Agachamento com barra
Stiff com barra
Cadeira flexora
Elevação de panturrilha em pé (com peso)
Abdominal infra
Hip thrust

Dia 4
Exercício
Leg press
Agachamento smith
Agachamento afundo
Cadeira extensora
Elevação de panturrilha no leg press
Prancha