

NEXUS TRAINING

Dia 1	
Exercício	
Exercício	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**Exercício**

Agachamento sumô
Stiff com barra
Cadeira flexora
Supino inclinado com halteres
Remada curvada
Tríceps testa com barra
Rosca alternada
Prancha