



# William John Dias

Rotina: LINEAR

📋 Hipertrofia

⬆️ Avançado

## DORSAL

### Pulldown com Corda

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

### Puxada Aberta Barra reta

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

### Remada Unilateral Halteres - Pegada

Neutra (Serrote)

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)



### Exercícios combinados

Alterne esses exercícios

### Remada Máquina (Pegada Pronada)

Séries: 4x8 a 12

Carga: 25.25.25.25

⌚ [Intervalo: 60s](#)

### Remada Máquina (Pegada Supinada)

Séries: 4x8 a 12

Carga: 25.kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

### Levantamento Terra Sumô

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

### Rosca direta Banco Inclinado

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)