



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](#)