



William John Dias

Rotina: LINEAR

 Hipertrofia

 Avançado

## PEITO/TRICEPS

### Crucifixo Inclinado na polia

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

### Supino Inclinado com Halteres

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

### Crucifixo Máquina

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

### Supino Reto no Smith

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

### Pullover com Halteres

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

### Tríceps Francês na Polia com Corda

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

### Panturrilha no Leg Press 45

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)