



William John Dias

Rotina: LINEAR

📋 Hipertrofia

📋 Avançado

DELTOIDE



Exercícios combinados

Altere esses exercícios

Elevação Y na Polia

Séries: 4x8 a 10

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

Elevação Lateral com Halteres

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

Elevação Lateral Simultânea na Polia

Baixa

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

Face Pull

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

Crucifixo Inverso Máquina

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

Desenvolvimento Arnold Sentado

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)