



William John Dias

Rotina: LINEAR

 Hipertrofia

 Avançado

BICEPS/TRICEPS

Rosca direta Banco Inclinado

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Tríceps Francês na Polia com Corda

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Rosca Scott com Barra W

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Exercícios combinados

Alterne esses exercícios

Tríceps Testa com Barra W

Séries: 4x8 a 12

Carga: 16.18.22.

 [Intervalo: 60s](#)

Tríceps Supinado com Barra Reta

Séries: 4x8 a 12

Carga: 20.20.20.

 [Intervalo: 60s](#)

Rosca Direta na Polia (Barra Reta)

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Tríceps na Polia com Corda

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)