



**William John Dias**

Rotina: LINEAR

🕒 Hipertrofia

🕒 Avançado

## POSTERIOR/GLUTEO



### Exercícios combinados

Alterne esses exercícios

#### Abdução de Quadril Máquina

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

#### Abdução de Quadril Máquina com Corpo a Frente

Séries: 4XMAX

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

#### Stiff pés afastados com Barra Livre

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

#### Cadeira Flexora

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

#### Levantamento Terra Sumô

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

#### Mesa Flexora

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

#### Elevação de Quadril na Maquina

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)

#### Panturrilha no Leg Press 45

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

⌚ [Intervalo: 60s](#)