



**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](#)