



William John Dias

Rotina: LINEAR

 Hipertrofia

 Avançado

QUADRÍCEPS



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](#)

Agachamento Hack

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Leg Press 45 Pés Afastados

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Cadeira Extensora

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Búlgaro com Halteres

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)

Elevação de Quadril na Máquina

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

 [Intervalo: 60s](#)