



**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](#)