



William John Dias

Rotina: LINEAR

Hipertrofia

Avançado

## DELTOIDE



### Exercícios combinados

Alterne esses exercícios

#### Elevação Y na Polia

Séries: 4x8 a 10

Carga: 0kg

[Intervalo: 60s](#)

#### Elevação Lateral com Halteres

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

[Intervalo: 60s](#)

#### Elevacao Lateral Simultanea na Polia Baixa

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

[Intervalo: 60s](#)

#### Face Pull

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

[Intervalo: 60s](#)

#### Crucifixo Inverso Máquina

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

[Intervalo: 60s](#)

#### Desenvolvimento Arnold Sentado

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

[Intervalo: 60s](#)