



William John Dias

Rotina: LINEAR

 Hipertrofia

 Avançado

POSTERIOR/GLUTEO



Exercícios combinados

Altere 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](#)