

# TITAN

## 3. SCHEDE CARDIO BURN (Fat Loss)

**VERSIONE DONNA (Warrior Cardio)** *Esegui come circuito - Ripeti 5 volte (Recupero 2 min tra i giri)*

1. **Jumping Jacks:** 50 ripetizioni.
2. **Squat Jump:** 15 ripetizioni.
3. **Affondi saltati:** 10 per gamba.
4. **Plank Jack (Apro/Chiudo gambe in plank):** 30 secondi.
5. **Sit-ups (Addominali completi):** 20 ripetizioni.