

# TITAN

## 2. SCHEDE FORZA E IPERTROFIA (Power & Mass)

### VERSIONE DONNA(Iron Titan)

- **Hip Thrust (Bilanciere/Manubrio):** 4 serie x 8-10 rip. (Rec. 90")
- **Stacco da terra (Sumo):** 4 serie x 8 rip.
- **Leg Press:** 3 serie x 12 rip.
- **Shoulder Press Manubri:** 3 serie x 10 rip.
- **Rematore al cavo basso:** 3 serie x 12 rip.
- **Leg Raise (Sollevamento gambe):** 3 serie x 15 rip.