

# TITAN

## **1. SCHEDE FULL BODY INTENSE (Total Body)**

### **2. VERSIONE UOMO (TITAN)**

- **Riscaldamento:** 5 min corda / Jumping Jacks
- 1. **Squat Bilanciere:** 4 serie x 8-10 rip. (Recupero 90")
- 2. **Panca Piana:** 4 serie x 8 rip. (Recupero 90")
- 3. **Trazioni alla sbarra (o Lat Machine):** 3 serie x Max/10 rip.
- 4. **Military Press (Spalle):** 3 serie x 10 rip.
- 5. **Stacco Rumeno:** 3 serie x 12 rip.
- 6. **Plank Addominali:** 3 serie da 60 secondi.