

TITAN

3. SCHEDE CARDIO BURN (Fat Loss)

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

1. **Burpees:** 12 ripetizioni.
2. **Box Jump (o salto sul posto):** 15 ripetizioni.
3. **Kettlebell Swing:** 20 ripetizioni.
4. **Corsa sul posto (Ginocchia alte):** 45 secondi.
5. **Push-ups esplosivi:** 10 ripetizioni.