

TITAN

2. SCHEDE FORZA E IPERTROFIA (Power & Mass)

VERSIONE UOMO (Iron Titan)

1. **Panca Piana (Progressione):** 5 serie x 5 rip. (Carico pesante, Rec. 2 min)
2. **Squat (Pesante):** 5 serie x 5 rip.
3. **Rematore con manubrio:** 4 serie x 8 rip.
4. **Dips (Parallele):** 3 serie x Max.
5. **Curl Bicipiti Bilanciere:** 3 serie x 10 rip.
6. **Crunch inverso con peso:** 3 serie x 15 rip.