

# TITAN

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

### 2. VERSIONE DONNA (TITAN)

- **Riscaldamento:** 5 min camminata veloce / Circonduzioni
- 1. **Goblet Squat (Peso al petto):** 4 serie x 12 rip. (Recupero 60")
- 2. **Affondi in camminata:** 3 serie x 15 passi per gamba.
- 3. **Piegamenti (Push-ups):** 3 serie x Max (anche ginocchia a terra).
- 4. **Lat Machine Presa Inversa:** 3 serie x 12 rip.
- 5. **Glute Bridge (Ponte glutei):** 4 serie x 20 rip.
- 6. **Mountain Climbers:** 3 serie da 45 secondi.