



- 4 **Editoriale**  
*di Mario Furlan*
- 6 **Cominciare con i kettlebell**  
*di Tyler Hass*
- 10 **Allenamento della curva della potenza**  
*di Tyler Hass*
- 14 **Programma per la forza**  
*di Tyler Hass*
- 17 **Krav Maga!**  
Intervista ad Alessio Sakara  
*di Mario Civalleri*
- 22 **Strong First**
  - Affilate il vostro swing  
*di Jon Engum*
  - Un cenno sui rematori  
*di Pavel Tsatsouline*
- 28 **Superman Squat**  
*di Shawn Mozen*
- 31 **Distruggetevi con la presa zercher**  
*di Martin Rooney*



# 6



# 14



# SWEAT

vedi retro rivista

## KETTLEBELL MAG

**> EDITORE**  
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

**> DIRETTORE RESPONSABILE**  
Mario Furlan

**> REDATTORE CAPO**  
Sandro Ciccarelli

**> REDAZIONE**  
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.  
Via Brodolini, 35/b  
Tel. 055/0513467 • 055/0513600  
50063 Figline Valdarno (FI)  
e-mail: sandro@olympian.it

**> IMPAGINAZIONE**  
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

**> CONTRIBUTI**  
• Agatsu Kettlebell Magazine

**> COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**  
Mario Civalleri, Isabella Desci, Leonardo Taiuti, Shawn Mozen.

**> WEB MASTER**  
Gabriele Gianì

**> SOCIAL MEDIA**  
Sauro Ciccarelli

**> IN COPERTINA**  
Foto: © Olympian's

**> FOTOGRAFIE**  
Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralph DeHaan, Fotolia, Alex Ardeni, Irvin J. Gelb, Dreamstime

**> FOTOLITO E STAMPA**  
Printi di Ivana Saulino

**> PUBBLICITÀ**  
Per informazioni telefonare allo (055) 0513467 (055) 0513600  
E-mail: ads@olympian.it  
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l. si riserva il diritto di accettare o meno le pubblicità

**> DISTRIBUITO PER L'ITALIA**  
MA.PE LOGISTICA-MILANO

**> PER ABBONAMENTO**  
FORMATO STAMPATO  
€ 20,00 x 4 NUMERI  
€ 35,00 x 8 NUMERI  
FORMATO ELETTRONICO  
€ 15,00 x 4 NUMERI  
€ 25,00 x 8 NUMERI

REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI FIRENZE  
N. 5826 DEL 15-3-2011 e successive modifiche.  
Iscritto nel ROC (Registro Operatori Comunicazione) con il n°19710.

TRIMESTRALE  
anno 3/n.12 Ottobre 2013  
ISSN: 2039-2745

© 2013 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.  
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

**VISITATE IL SITO:**  
[www.kettlebellmag.it](http://www.kettlebellmag.it)

**PROSSIMA USCITA GENNAIO 2014**

