



# 16

**Seguici su  
facebook**

**4** **Editoriale**  
*di Mario Furlan*

**6** **Aumentate la forza e la definizione di fianchi cosce e addominali con lo squat frontale**  
*di Pavel Tsatsouline*

**12** **Allenamento in circuito**  
*di Shawn Mozen*



**16** **StrongFirst**  
Il più potente esercizio con il kettlebell di sempre?  
*di Geoff Neupert, CSCS*

**20** **Free Natural Street Workout Academy**  
Push Up Freestyle in the street urban city  
*di Giuseppe Galli*



# 20

**28** **I sette segreti del fitness funzionale - parte 4**  
*di Charles Staley*



**MY  
BOX**  
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  
• The Box

**> COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**  
Charles Staley, Kristy Mox, Tyler Hass, Pavel Tsatsouline, Isabella Desci, Silvia Marini, Giulia Mencaraglia, Shawn Mozen.

**> WEB MASTER**  
Gabriele Giani

**> SOCIAL MEDIA**  
Sauro Ciccarelli

**> IN COPERTINA**  
Foto: Robert Reiff  
Modello: Marco Laterza

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

**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**  
MEPE Distribuzione Editoriale  
Via Ettore Bugatti 15, 20142 Milano (MI).

**> 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 5/n.20 Ottobre 2015  
ISSN: 2039-2745

© 2015 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.  
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

**VISITATE IL SITO:  
www.kettlebellmag.it**



**PROSSIMA USCITA GENNAIO 2016**