

Seguici su
facebook

- 4  Editoriale
di Mario Furlan
- 6  Introduzione ai kettlebell
di Shawn Mozen
- 12  Allenamento con kettlebell
di Michael Bachmann
- 24  StrongFirst
Efficienza vs sforzo:
ridefinire la "beast mode"
di Dave Whitley, Master SFG
- 32  5 segreti per recuperare
più velocemente e migliorare
la prestazione
di Shawn Mozen
- 38  Free Natural Street Workout
Muscle Up Tutorial
di Giuseppe Galli



38



32



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. 055/959530 • Fax 055/958255
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: Golden Czermak
Modello: Colin Wayne
FOTOGRAFIE
Eric Jacobson, Michael Neveux, Fotolia

FOTOLITO E STAMPA
Nova Arti Grafiche, Signa - Firenze
PUBBLICITÀ
Per informazioni telefonare allo (055) 959530
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 6/n.21 Gennaio 2016
ISSN: 2039-2745
 © 2016 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

VISITATE IL SITO:
www.kettlebellmag.it

PROSSIMA USCITA APRILE 2016

