

sommario

**SWEAT**<sup>FX</sup>

MAGGIO/GIUGNO 2013

**ARTICOLI**

18  
**POTERE DI COPPIA**  
Coppie e CrossFit

24  
**IL TEMPO È DALLA LORO PARTE**  
I maestri del CrossFit

30  
**GARAGE GYMS**  
Non è per amatori



IN COPERTINA

FOTO: Arsenik Studios Inc.

MODELLI: Chris Cristini e Maria Nahri

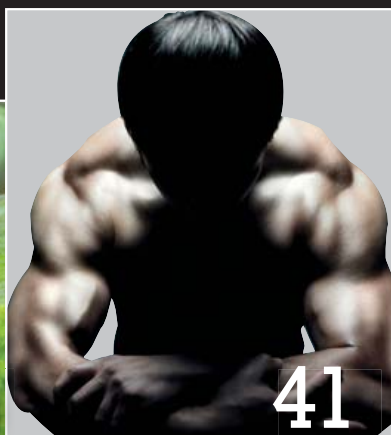
**18**

**POTERE DI COPPIA**

Coppie e CrossFit



39



41



56



#### UP FRONT

#### 4 GALLERY

Fotografo: Michael Brian  
Atleta: Kristan Clever

#### FIT RX

#### 6 FORZA

Bicipiti forti

#### 8 PERFORMANCE

Spalle d'acciaio

#### 10 ALIMENTAZIONE

La colazione dei campioni

#### 12 MENTE

Senza paura -  
Affrontate i vostri demoni

#### 13 GRAVIDANZA & CROSSFIT

È sicuro?

#### 14 CORPO

Yoga + CrossFit

#### 16 IL RIPOSO

La chiave per  
prestazioni ottimali

# 46

## ALLENAMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO

#### FUEL

#### 36 TRIPLO COCCO + INSALATA DI POLLO AL PESTO SENZA PRODOTTI CASEARI

Jenna Antonelli,  
uno stile di vita "Paleo"

#### 38 COSTOLETTE DI MAIALE ALLA MEDITERRANEA

Andrew Muto,  
magro e davvero buono

#### 39 IL POTERE DEL COCCO

#### 41 MUSCLE STACK

Creare la tempesta anabolica  
perfetta

#### TRAINING

#### 46 ALLENAMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO

Il CrossFit come strumento

#### 52 CHAD VAUGHN

Sollevatore di livello mondiale

#### 56 ALLENAMENTO KETTLEBELL

Shawn Mozen

#### COMMUNITY

#### 59 FINAL WOD