

ARTICOLI

6

I SEGRETI DEI WOD

di Rolando Alberti

30

CAMILLE LEBLANC-BAZINET

Un viso d'angelo e un kipping da guerriera

36

MOSTRARE IL GUERRIERO CHE È IN VOI

Training for warriors

36

MOSTRARE IL GUERRIERO CHE È IN VOI

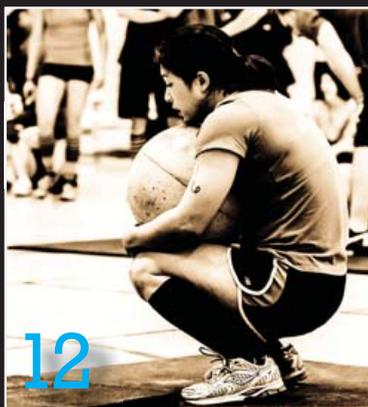
Training for warriors



IN COPERTINA

FOTO: Marie-Lyssa Dormeus

MODELLA: Camille Leblanc-Bazinet



UP FRONT

4 GALLERY

Foto: Hannah Hayworth
Atleta: Andrea Ager

FIT RX

12 FORZA

Obiettivi anomali

14 PERFORMANCE

Sprint

16 PERFORMANCE

Potenziale genetico

18 ALIMENTAZIONE

Non fidatevi di ciò
che si dice in giro

20 MENTE

Tenete in pugno
la situazione

22 CORPO

Dieci cose che
accadono quando
si inizia a praticare
il CrossFit

THE SCENE

26 LINDSEY VALENZUELA

Il potere della
determinazione

28 UN UOMO,

UN BILANCIERE

Costruite la forza

FUEL

44 SARDINE

Andrew Muto
al barbecue

45 SUPER PIÑA COLADA

Pozione proteica
tropicale

47 WHOLE 9

Un programma
alimentare che
vi cambierà la vita

TRAINING

52 FONDAMENTALI DEL CROSSFIT

65 OLTRE IL PASSO DELL'OCA

COMMUNITY

68 FINAL WOD

30

CAMILLE
LEBLANC-BAZINET