

ARTICOLI

24

O'CANADA

La lenta ascesa di Camille verso il titolo di Donna Più in Forma della Terra

30

JOSH BRIDGES

Forza mentale

24

CAMILLE
LEBLANC-BAZINET

UP FRONT

03 **COLLABORATORI**

04 **GALLERY**

Fotografo:

Marie-Lyssa Dormeus

Atleta: : Dan Wells

06 **SOTTO I RIFLETTORI**

Paula Reynolds e la sua trasformazione

08 **D&R A CURA DI BERGERON**

Coach Ben parla di strategie mentali

FIT RX

10 **FORZA**

Il front squat

12 **PERFORMANCE**

L'importanza del core

13 **PERFORMANCE**

L'efficacia dello slam con palla medica

14 **ALIMENTAZIONE**

Oh mega energia
Insulina e metabolismo

16 **MENTE**

Avete la stoffa per il CrossFit?

THE SCENE

18 **LA PERSONIFICAZIONE DELLA FORZA**

Vi presentiamo Bianca Blair

20 **BOX TALK**

Prevenite le perdite di urina durante l'allenamento

23 **FIT BIZ**

Parametri fondamentali di un box

FUEL

36 **DIETA PALEO PER UNA SALUTE OTTIMALE**

37 **POTENZA ALLO STATO PURO**

I frullati di Grace Van Berkum

TRAINING

40 **ALLENAMENTO ESPLOSIVO**

Leggende e malintesi

47 **GINNASTICA PER LA FORZA**

La spiegazione di Coach Merritt

COMMUNITY

53 **FATE CONOSCERE IL VOSTRO BOX**

Dan Wells e il CrossFit Horsepower

56 **FINAL WOD**

La storia è scritta dai vincitori.



// COPERTINA //

FOTO: Paul 'EZ' Corkery
ATLETA: Abigail Edwards