

ARTICOLI

30

12 NOTIZIE SU CHRISTMAS ABBOTT
Scartiamo i doni del CrossFit

30

**12 NOTIZIE SU
CHRISTMAS ABBOTT**

UP FRONT

04 GALLERY

Fotografo:
Paul Anthony Smith
Atleta: Kendrick Farris

06 FATE CONOSCERE IL VOSTRO BOX

Crossfit Pro1

08 D&R A CURA DI BERGERON

Coach Ben parla della ricerca
dell'eccellenza

FIT RX

10 FORZA

Forza primitiva

11 PERFORMANCE

Migliorate le distensioni

12 SALUTE

Come evitare gli infortuni
più frequenti nel crossfit

13 ALIMENTAZIONE

Pollo arrosto al limone.
Flessibilità in stile Paleo

14 MENTE

Migliorate la vostra mentalità
per migliorare la vostra vita

16 MOBILITÀ

Sbloccatevi

18 CORPO

3, 2, 1... Respirate

THE SCENE

24 L'SLANDESE ANNIE

Il profilo di Thorisdottir

26 FIT BIZ

Il segreto del successo
nell'attività e nell'allenamento

28 NEWS & REVIEWS

Celebrità e la loro crociata
crossfit

FUEL

40 FILET OSCAR IN STILE PALEO

Di Nick Massie

41 UNA DELIZIA SPEZIATA

Di Grace Van Berkum

42 PALLINE DI NEVE CON COCCO E FRUTTA ESSICCATA

Di Heather Connell

TRAINING

44 GESSO CON RYAN FISCHER

Consigli di allenamento e
consulenza di esperti

50 IL SUPER WOD

Dominate il Chipper

54 INTEGRATORI



// COPERTINA //

FOTO: Simply perfection Photography
ATLETA: Christmas Abbott