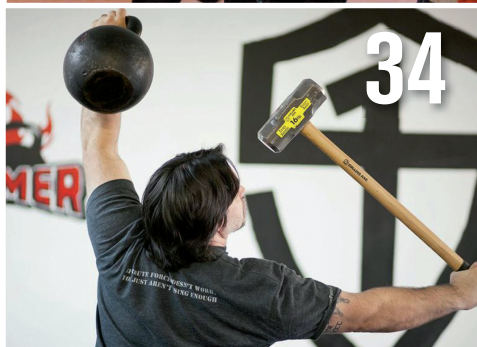




- 4 **Editoriale**  
*di Mario Furlan*
- 6 **Kettlebell's Heavyrobics Basic 11ª parte**  
*di Mario Civalieri*
- 12 **Spunti per l'utilizzo del kettlebell per gli sport da combattimento**  
*di Alberto Oddone*
- 16 **Le relazioni tra l'Arte del combattimento Wing-Tjung Kung Fu e il Kettlebell Heavy Robics**  
*Tesi di Simone Iacopetti*
- 28 **Compiere movimenti essenziali con facilità**  
*di Marc Lebert*
- 32 **Strong First verso le ripetizioni forzate**  
*di Pavel Tsatsouline*
- 34 **Viaggio nello swing**  
*di David "Iron Tamer" Whitley*
- 38 **I problemi dei programmi di allenamento con peso corporeo**  
*di Tyler Hass*



## 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. 055/0513467 • 055/0513600  
50063 Figline Valdarno (FI)  
e-mail: sandro@olympian.it

**> IMPAGINAZIONE**  
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

**> CONTRIBUTI**  
• Agatsu Kettlebell Magazine

**> COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**  
Mario Civalieri, Isabella Desci,  
Leonardo Taiuti, Shawn Mozen.

**> WEB MASTER**  
Gabriele Giani

**> SOCIAL MEDIA**  
Sauro Ciccarelli

**> IN COPERTINA**  
Fotografo:  
© Agatsu Kettlebell Magazine  
Modella: Amber Dunford

**> FOTOGRAFIE**  
Eric Jacobson, Michael Neveux,  
Ralph DeHaan, Fotolia,  
Alex Ardenti, Irvin J.Gelb,  
Dreamstime

**> FOTOLITO E STAMPA**  
Stampa Editoriale S.r.l.

**> IMPAGINAZIONE**  
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

**> PUBBLICITÀ**  
Per informazioni telefonare allo (055) 0513467 (055) 0513600  
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**  
Distribuito solo per abbonamento

**> 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 3/n.11 Luglio 2013  
ISSN: 2039-2745

© 2013 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.  
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

**VISITATE IL SITO:**  
[www.kettlebellmag.it](http://www.kettlebellmag.it)

**PROSSIMA USCITA OTTOBRE 2013**

