



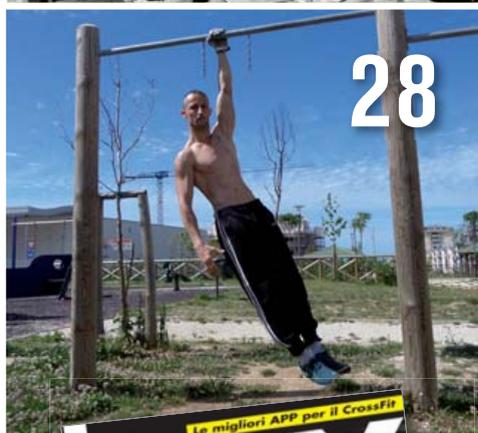
Seguici su
facebook



- 4 Editoriale
di Mario Furlan
- 6 Kettlebell a confronto
di Kristy Mox
- 10 StrongFirst
Plan Strong
di Pavel Tsatsouline
- 14 StrongFirst
La gestione dei salti di carico
con Kettlebell
di Simone Losoni
- 20 Sicurezza nell'allenamento
con Kettlebell
di Shawn Mozen
- 22 5 consigli per il kettlebell training
- 26 VersaBack™ - sistema
di allenamento per la parte
bassa della schiena
- 28 Free Natural Street
Workout Academy -
Trazioni alla sbarra
ad 1 braccio
di Giuseppe Galli



8



28

MY
BOX
vedi retro rivista



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
 - The Box

- > COLLABORATORI
ITALIANI ED ESTERI
Charles Staley, Mirco Ferrari,
Kristy Mox, Tyler Hass, Pavel
Tsatsouline, Isabella Desci,
Silvia Marini, Giulia Mencaraglia,
Shawn Mozen, Pavel Tsatsouline.
- > WEB MASTER
Gabriele Giani
- > SOCIAL MEDIA
Sauro Ciccarelli
- > IN COPERTINA
Foto: Per gentile concessione
di Giuseppe Galli
Modello: Giuseppe Galli
- > FOTOGRAFIE
Eric Jacobson, Michael Neveux,
Ralph DeHaan, Fotolia,
Alex Ardeni, Irvin J. Gelb

- > FOTOLITO E STAMPA
Printi di Ivana Saulino
- > 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
MEPE Distribuzione Editoriale
Via Ettore Bugatti 15, 20142 Milano (MI).
- > 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 5/n.19 Luglio 2015
ISSN: 2039-2745

© 2015 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

VISITATE IL SITO:
www.kettlebellmag.it

PROSSIMA
USCITA
OTTOBRE
2015

