

- 4 **Editoriale**  
*di Mario Furlan*
- 6 **Includete il crossfit nel vostro programma**  
*di C.J. Logan*

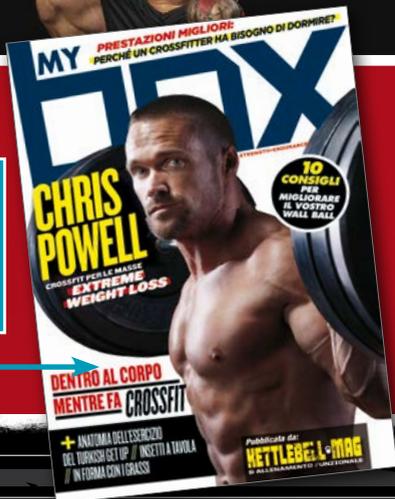
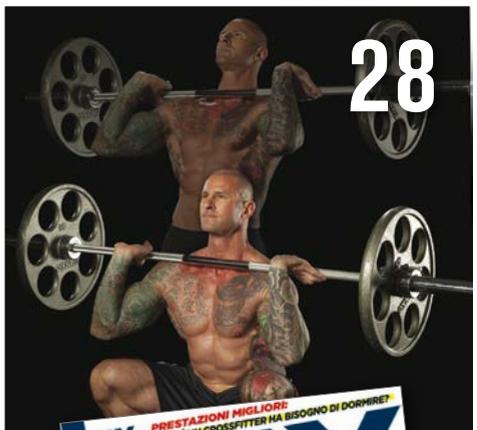
- 14 **La girata**  
*di Shawn Mozen*

- 18 **StrongFirst Press strong!**  
*di Pavel Tsatsouline*

- 24 **Come iniziare ad allenarsi con i Kettlebell**  
*di Umberto Mileto*

- 28 **Power HITT**  
*di Jim Stoppani*

- 38 **Free Natural Street Workout Tractor Tire Workout**  
*di Giuseppe Galli*



## 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. 055/959530 • Fax 055/958255  
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, Kristy Mox, Tyler Hass, Pavel Tsatsouline, Isabella Desci, Silvia Marini, Giulia Mencaraglia, Shawn Mozen.

**> WEB MASTER**  
Gabriele Giani

**> SOCIAL MEDIA**  
Sauro Ciccarelli

**> IN COPERTINA**  
Foto: Stefano Somma  
Modello: Giuseppe Galli

**> FOTOGRAFIE**  
Eric Jacobson,  
Michael Neveux, Fotolia

**> FOTOLITO E STAMPA**  
Nova Arti Grafiche, Signa - Firenze

**> PUBBLICITÀ**  
Per informazioni telefonare allo (055) 959530  
E-mail: ads@olympian.it  
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l. si riserva il diritto di accettare o meno la 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 6/n.22 Aprile 2016  
ISSN: 2039-2745

© 2016 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 LUGLIO 2016**

