

ARTICOLI

34
GREG GLASSMAN

L'uomo più potente nel mondo del fitness

42

COSTRUIRE UN TEMPIO CON NEAL MADDOX

UP FRONT

06 GALLERY

Fotografo: Nicole Bedard

08 FATE CONOSCERE IL VOSTRO BOX

Windsor CrossFit

FIT RX

12 FORZA

Slancio delle anche: sì o no?

14 PERFORMANCE

Quanto riuscite ad abbassarvi?

18 SALUTE

Combattete l'infiammazione

19 MENTE

Migliorate la strategia mentale

20 CORPO

Amo me stessa

22 MOBILITÀ

Mobilità toracica e libertà

24 D&R A CURA DI BERGERON

La motivazione

THE SCENE

26 BARBELL SHRUGGED

Profilo di Mike Bledsoe

28 ISPIRAZIONE

L'Atleta Master
Joyanne Cooper

32 BOX TALK

Le regole della Ribellione

FUEL

38 IGNAMI CON CARNE DI BISONTE E CHIPOTLE

Di Nick Massie

TRAINING

42 COSTRUIRE UN TEMPIO CON NEAL MADDOX

Un buon investimento

48 FIGHT GONE BAD

Sopravvivere al WOD

53 ALLENAMENTO IN VIAGGIO

Niente attrezzi? Nessun problema.

54 MANGIATE, ALLENATEVI, DORMITE, RIPETETE

Di Stephanie Kewin

COMMUNITY

56 FINAL WOD

Dave Castro



// COPERTINA //

ILLUSTRAZIONE: Gonza Rodríguez

IMMAGINE: Greg Glassman