

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

CONTRIBUTO EDITORIALE
• Reps

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI

Sandro Ciccarelli, Isabella Desco, David DeAngelis, Mario Civalieri, Claudio Bisca, Roberto Del Gaudio, Carlo Buzzichelli, Matteo Guida, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Antonio Parolisi, Mauro Frandi, Armando Vinci, Paolo Evangelista, Giovanni Ciatti, Anthony McDougall, Stuart McRobert (Cipro), Berend Breitenstein (Germania), Dott. Mauro G. Di Pasquale (Canada), Charles Poliquin (Canada), John Berardi (Canada), Nelson Aycotte (Canada), Brian Johnston (Canada).

CORRISPONDENTI DAGLI STATI UNITI

John Balik, Steve Holman, Dave Draper, Jerry Brantum, Millard Baker, Charles Staley, Dott. Dan Wagman, Tom Veruto, Rehan Jalali, Ori Ofmekler, Karlis Ullis, Pavel Tsatsouline, Louie Simmons, Dana Hamm.

WEB MASTER
Gabriele Giani

SOCIAL MEDIA
Sauro Ciccarelli

IN COPERTINA
Modello: Rich Froning Jr.
Foto: © Kevin Horton

FOTOGRAFIE
Michael Neveux, Eric Jacobson, Irvin J. Gell, Alex Ardenti, Ralph DeHaan, Jason Ellis, Jason Breeze

TRADUZIONI
Massimo Bani, www.abptranslations.it

FOTOLITO e STAMPA
STIGE ARTI GRAFICHE S.p.A.
via Pescarito, 110 - 10099 San Mauro (To)

IMPAGINAZIONE
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

PUBBLICITÀ
Per informazioni telefonare allo (055) 0513467 - (055) 0513600 - e-mail: ads@olympian.it
Olympian's news si riserva il diritto di accettare o meno le pubblicità
Copie arretrate € 7,75 + spese spedizione

DISTRIBUZIONE PER L'ITALIA
ITALIAN PRESS S.r.l.
Via G. Falcone, 16 - Loc. Beriana
20024 Garbagnate Milanese (MI)
Tel. (02) 9944991 - www.italianpress.it
e-mail: info@italianpress.it

OLYMPIAN'S NEWS
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI FIRENZE
N. 3982 DEL 5-7-1990 e successive modifiche.
Iscritto nel ROC (Registro Operatori Comunicazione) con il n°19710.

ISSN: 1126-0874

MENSILE ANNO XXIII n°135
Ottobre 2012
STAMPATO IN ITALIA



Siamo anche su
facebook
Diventa nostro fan!
www.facebook.com/olympians.news

SOMMARIO OTTOBRE 2012



68

Articoli

58 La vostra strada verso il successo nel bodybuilding

DI STUART McROBERT

Il re del CrossFit

Il campione dei CrossFit Games Rich Froning Jr. svela i segreti della sua fulminea ascesa alla vetta di quello che potrebbe essere il fenomeno più eccitante del mondo del fitness.

DI MICHAL KAPRAL, REDATTORE CAPO DI REPS!



88 5 settimane per la vostra prima 5K

Fate aerobica divertendovi e sudate per eliminare il grasso addominale in eccesso con il nostro programma di allenamento per la 5K, che vi preparerà alla corsa in sole 5 settimane.

DI MICHAL KAPRAL, REDATTORE CAPO DI REPS!



116 Nuova versione della trazione alla sbarra

Guida passo passo per eseguire trazioni alla sbarra con slancio (un movimento fondamentale del CrossFit) davvero perfette.

DI MIKE CARLSON

REPS

Gli articoli tradotti e ristampati in questo numero da REPS! sono Copyrighted © 2012 by Canusa Products Inc. Tutti i diritti riservati sia in lingua inglese che in italiano. Edizione originale, in lingua inglese, pubblicata da Robert Kennedy Publishing, 400 Matheson Blvd. West, Mississauga, Ontario Canada L5R 3M1. Qualsiasi forma di riproduzione, in qualsiasi linguaggio, per intero o in parte, senza la preventiva autorizzazione scritta da parte di Robert Kennedy Publishing è espressamente vietata. Ristampa in lingua italiana previa autorizzazione di Maximum Fitness. Edizione italiana a cura di Olympian's News

Group Editorial Director (& EDITOR-IN-CHIEF): Jerry Kindela, MA, DHS
Group Editorial Director (TRAINING): Bill Geiger, MA
Group Creative Director: Michael Youna
Group Creative Advisor: Gino Edwards
Managing Editor: Sarah Wells
Senior Editors: Craig Davidson, Michal Kapral
Contributing Director of Strength and Conditioning: Jimmy Peña, MS, CSCS
Art Directors: Wil McCown, Derek Hounsell
Photo Editor: Jeff Maltby
Contributing Photographers: Alex Ardenti, Gregory James, Ian Logan, Paul Buceta, Robert Reiff, Michael Butler

REPS è stampata in lingua italiana da Sandro Ciccarelli Editore S.r.l. dietro speciale accordo con International Licensing Representative Robert J. Abramson and Associates, Inc. - Ms. Libby Abramson, President - abramson@bestweb.net

Per collaborare con OLYMPIAN'S news si può inviare il materiale in formato word e le foto al direttore. La prima volta si devono inviare anche le referenze e i dati anagrafici. Il materiale (testi e foto) inviato a OLYMPIAN'S news diviene proprietà del periodico e non potrà essere restituito. Il materiale apparso su OLYMPIAN'S news non potrà essere ristampato se non dietro richiesta scritta e conseguente autorizzazione del direttore. Il direttore e editore responsabile si riserva la facoltà di pubblicare il materiale inviato. Per tutti i testi che verranno pubblicati sarà assunta la responsabilità dell'autore. Le opinioni e le conclusioni contenute negli articoli sono quelle dell'autore e non riflettono necessariamente quelle dell'editore. Le domande e gli articoli pubblicati potranno essere modificati per necessità di lunghezza a/o chiarezza. © 2012 Sandro Ciccarelli Editore - Figline Valdarno - Firenze. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione potrà essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta dell'editore. Prima di iniziare qualsiasi attività fisica o dieta siete pregati di consultare il vostro medico. L'uso delle informazioni pubblicate su OLYMPIAN'S news è a proprio rischio e pericolo. OLYMPIAN'S news cita i nomi commerciali di integratori, farmaci o altri prodotti per la completezza dell'informazione e per libera scelta della redazione. Le informazioni contenute nelle pagine pubblicitarie sono di esclusiva responsabilità del committente. Per gli abbonati le copie non ricevute potranno essere richieste con notifica scritta all'editore, la notifica dovrà essere inviata dopo 2 mesi di ritardo dalla data di pubblicazione.

Alimentazione e salute

76

Le vostre armi alimentari per migliorare l'allenamento

Aggiunti al vostro programma di fitness, questi 12 semplici consigli alimentari possono fare la differenza fra vincere e perdere per un soffio.

DI ERIC VELAZQUEZ, NSCA-CPT, COLLABORATORE SPECIALE

100

Vincete la fatica e allenatevi più a lungo

Cercate un integratore che vi aiuti ad affrontare al meglio le sessioni di aerobica HIIT e ricominciare a guadagnare forza? La beta-alanina sta acquistando sempre più credito.

DELLA DOTT.SSA SUSAN KLEINER, RD

110

Cibo per i muscoli: pasti proteici caldi e freddi

Mangiatele calde o gustatele fresche: 4 ricette semplici per i muscoli, deliziose a qualsiasi temperatura.

DI JESSIE SHAFER



Allenamento

80

Esaurite i muscoli con l'allenamento in sospensione

Sentite il bruciore più forte della vostra vita con questi 3 protocolli di allenamento in sospensione per la parte superiore del corpo, da aggiungere all'allenamento di braccia, schiena e addominali.

DI NICK TUMMINELLO

92

Schemi piramidali

L'allenamento piramidale ascendente e discendente può aiutarvi a massimizzare il guadagno di forza e farvi costruire una montagna di muscoli.

DI JIMMY PEÑA, MS, CSCS

102

Muscolo in pochi minuti: 6 allenamenti di 15 minuti

Ecco alcune routine e consigli per aiutarvi a costruire ottime routine super veloci.

DI ERIC VELAZQUEZ, NSCA-CPT, COLLABORATORE SPECIALE



Rubriche

- 6** **Impatto massimo**
- 8** **Pagina del direttore di Reps!**
- 10** **Pagina dell'editore di Reps!**
- 13** **Posta di Olympian's News**
- 29** **First Rep**

Il potere della pliometria, gonfiate i bicipiti con questi movimenti per il pompaggio, allenamento mirato per gli addominali, il cugino malvagio del placebo, stretching per la forza e la potenza del P.A.P. Inoltre, Jamie Eason svela i segreti per conquistare il suo cuore.

- 64** **Hardgainer D&R 100ª parte**
Su come costruire un fisico imponente.

114 UOMINI REPS!

William Trubridge Se respira, muore. L'avventura di un campione di immersioni in apnea per raggiungere profondità inimmaginabili con un solo respiro.

- 120** **Macchina magra**

Tabata: quest'allenamento brucia grasso da 4 minuti che usa il nostro protocollo di allenamento brucerà calorie e grasso in eccesso a tempo di record... e continuerete a bruciare anche ore dopo aver finito.

- 124** **Alimentate la bestia**

Come evitare di cadere vittima del pasto di evasione del fine settimana e riportare la vostra dieta salubre sulla strada giusta.

- 128** **Anti-aging** La salute intestinale.

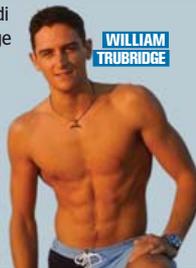
- 134** **Miscellanea**

Il grande film sul bodybuilding di Michaels Bay, Kyle Clarke in Rage e il ritorno dei ninja.

- 136** **Diamo i numeri**

- 138** **Reps Estremo**

Vi piace la birra? Adorate l'attività fisica? Abbiamo sentito parlare di una gara che le combina entrambe.



WILLIAM TRUBRIDGE

- 176** **Donne che si allenano con i pesi - 3ª parte**

di Annalisa Ghirotti

- 184** **Icaro Milocco: un pioniere della cultura fisica italiana**

esperienze dei lettori

- 188** **P.O.F**

esperienze dei lettori

- 191** **NBFI news**

di Isabella Desci



- 158** **The lost warriors (i guerrieri perduti) 3ª parte**
di Pasquale Cozza

- 166** **La periodizzazione per il guadagno muscolare**
di Corey A. Mote

- 172** **Weight-Loss Salvation**
estratto dal libro di Stuart McRobert e Bradley Cailor



Informativa sulla riservatezza dei dati

La rivista Olympian's News La informa che: 1. Il trattamento dei Suoi dati personali svolto mediante elaborazione automatizzata, è finalizzato alla gestione del suo abbonamento; 2. Il conferimento dei Suoi dati a Olympian's News è facoltativo ed un Suo eventuale rifiuto non comporterà alcuna conseguenza pregiudizievole per Lei; 3. ove da lei conferiti i Suoi dati personali potranno essere comunicati ad altre imprese che svolgono informazione commerciale, inviano materiale pubblicitario ed operano nel settore delle vendite per corrispondenza; 4. L'art 13 della legge n. 875 del 31 Dicembre 1996 le attribuisce, fra gli altri, i seguenti diritti: - di conoscere l'esistenza di trattamenti di dati che possono riguardarla mediante accesso gratuito al registro istituito presso il Garante per la protezione delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali; - di essere informato dal Garante su alcuni contenuti della notificazione del trattamento che la riguarda; - di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che la riguardano - con un contributo di spese a suo carico ove fosse confermata l'esistenza degli stessi presso di noi - anche se non ancora registrati, la loro origine, la logica e finalità del trattamento (potrà rinnovare la predetta richiesta con intervallo non minore di 90 giorni), la cancellazione ovvero la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge, l'aggiornamento, la rettificazione degli stessi; l'attestazione delle operazioni predette siano portate a conoscenza di coloro ai quali i dati siano stati comunicati; - di opporsi, senza alcun costo per Lei, al trattamento di dati personali che la riguardano, previsti ai fini di informazione commerciale o di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta ovvero per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale interattiva, nonché per motivi legittimi, o qualsiasi altro trattamento dei dati; 5. Il titolare del trattamento dei Suoi dati è Sandro Ciccarelli Editore S.r.l., con sede in Figline Valdarno (FI); il responsabile del medesimo trattamento è lo stesso.