

N. 320
GIUGNO 2011
Euro 5,00

correre

PRINCIPIANTI
ANCHE UN
CALCIATORE PUÒ
DIVENTARE RUNNER

ALLENAMENTO
● ALTO LIVELLO: COSÌ LAVORA
UN MEZZOFONDISTA
● MIGLIORA LA RESPIRAZIONE
● CAMBIARE COACH È UTILE?

MARATONA
● **REPORTAGE:**
GERUSALEMME,
● A CASA DI MARY KEITANY,
NUOVA REGINA
● BOSTON: PERCHÉ
NON È RECORD

TRAIL RUNNING
● TUTTO SULLA SICUREZZA
● 41 CIME IN 24 ORE: ECCO
IL BOB GRAHAM ROUND

SALUTE
● GLI INFORTUNI DELLE DONNE
● LE ANCHE:
I RISCHI DELLA CORSA

ALIMENTAZIONE
COME COMBATTERE LA
RITENZIONE
IDRICA

CINEMA
CIAM
SI GIRA
"PUROSANGUE"

www.carvico.it

10320
9 777112 7464006

Revolutional™
Change your attitude

**MAKE A REVOLUTION,
WEAR REVOLUTIONAL!**

Revolutional™
Change your attitude

Il tecno-tessuto vincente, simbolo di un'azienda leader come Carvico S.p.A., incontra lo sport nella sua forma più pura. Il binomio perfetto tra tecnicità e agonismo, tra forza ed energia, tra libertà di movimento e totale libertà di sfida. Revolutional® sarà il tuo alleato per essere più competitivo, migliorare la performance e tagliare il traguardo per primo. Revolutional®: vestire consapevole, vincere sicuro.

LYCRA XtraLife
LYCRA® è un marchio di INVISTA

LYCRA SPORT

Carvico
The Pleasure of Challenge

www.carvico.com