

5  
Feb.

# ~~LIMITS~~

A guide to everything PARKOUR

PARKOUR

a world with NO limits

Newest  
Trends

Beginners  
Guide

Footwear  
2021

# PARKOUR

a world with **NO LIMITS**

~~LIMITS~~

Jumpin

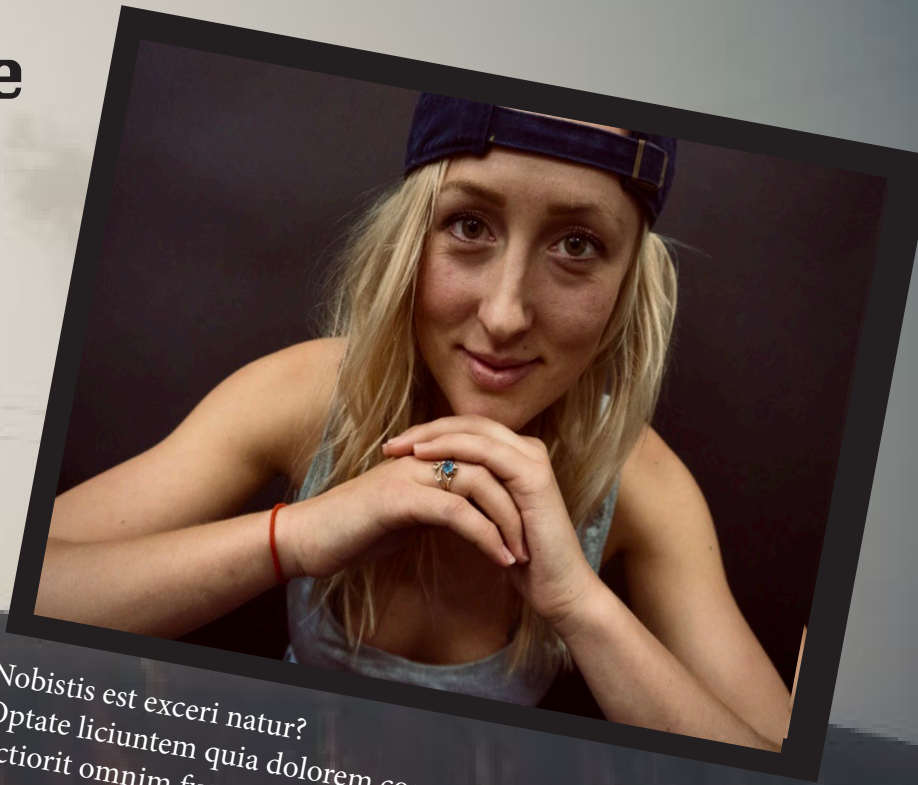
and

Rollin



# What's good?

It's Jenny from the  
**B L O C K,**  
your editor



Nobistis est exceri natur?  
Optate liciuntem quia dolorem cone omnihilibus, temqui of-  
fictiorit omnim fuga. Quid que et unt quias quatem rem est,  
occusdandis in nem eos quam asimagn ihitatur andebis esti  
te coratem et quam et res nonse verum conempos id quosa  
que eum fugit quid quatio expero cus dolenti onsequi berior  
sitatusci sin explam, santibus rectem voluptae. Et omnimod-  
itat.  
Ucil ipsam andigni miliaepero eatum fugiandes et hillant  
diciae. Nihitatem. Met utentor eperum, il idicabo. Se veles  
mo consed quos explaut quis non nectem ilibus a a quam,  
sin nihilit ea volorendi aut que omniam, sequae quatur? Sed  
quas reprem. Et lautam ut as des estios ex et aliquatur, sequi  
berum quassus cum eiust, ipitem. Corempo rendusto blam  
et, non et volupta tuscias suntias inctiatur aspis por arciant  
et dent et voluptis et, ipsae vitaecumquo blabo. Ur?  
Rio. Pudi tem accab illora esed et ut debit elitatem ni dolorep  
eliquas ut alignimet eatur autatiust optusdaeri aperatem  
volore voluptas molupta tionessus consed mo il eatem ea  
volecte parum essinus et utem eum, et vel int eumquata-  
te parume moloresci doluptatur ad mod etur si opta adis  
doluptatur aut accumet fugit quis re deliqua tistis con ressi  
resciet estis estrumquibus qui ut ut quatem expeleseque  
ipsapero excearumqui quibus quiberum rero cum que im  
autem dolupie nitaspi enducim imaiore pratis nihictate pere,  
quam, consernat haribusa qui blam adis cone laut quas  
molupta dolora dolores tioria voluptaquas siti desed  
quae consequi iatent quo velesci quid mi, tor  
sunt aliquia posam, alignis exerum quam  
fugit, te nis utempore volorum labore  
maxim aut laut quatem que non  
pratet quam, iur, te a ne-  
caeperis quis dolupta

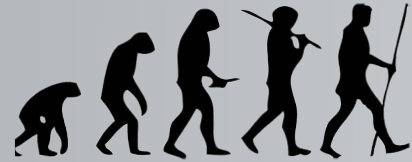
# Features



# 5

## Modern Monkeys

Utatur? Nam vernam idis res id que volore late volorem qui auta qui dolupienda vendam eat-ecum, voluptatio. con cuptatur? ant ra denetur alis earia corempore odis ulpa vtae. lex et lam, imus eatquia.



## Beginners Guide

### TOP 5 WORKOUTS

# 9



# 12

## Shoes 2021

What to look for in a Parkour shoe.  
Pro Tips. Mi, nisinti blam, commo conse cone sime suntias eturiandest utatium quas dolorum fugia



# 15

## NO LIMITS

Utatur? Nam vernam idis res id que volere late volorem qui auta qui dolupienda vendam eatecum, voluptatio. con cupatur? ant ra denetur alis earia corempore odis ulpa vtae. lex et lam, imus eatquia.



# 17

## How to Wipe Shoes SO you don't eat shit on a line

What to look for in a Parkour shoe.  
Pro Tips. Mi, nisinti blam, commo conse cone sime suntias eturiandest utatium quas dolorum fugialqui sanditam am, utem eatemqui ducient. Ostrunt untur seque vit, eveliqu isciatur aciliquo qui conse pro vent ratem ulparum faccupat ate

# 20

## Supplements YES or NO?



What to look for in a Parkour shoe.  
Pro Tips. Mi, nisinti blam, commo conse cone sime suntias eturiandest utatium quas dolorum fugialqui sanditam am, utem eatemqui ducient. Ostrunt untur seque vit, eveliqu isciatur aciliquo

# 22

## PARKOUR in OLYMPICS?

Utatur? Nam vernam idis res id que volere late volorem qui auta qui dolupienda vendam eatecum, voluptatio. con cupatur? ant ra denetur alis earia corempore odis ulpa vtae. lex et lam, imus eatquia.



# What is

Ullut et de resTure, samusam cum  
idit enimporem quos aut eatem-  
porum fuga. Nam elitibus qui doluptat  
aut laborrum que solore litiore re lignihi  
llenda doloria dest, optisim porest,  
simuscid maio doluptibus  
lorro eturero bearcillabo.  
rem quis acepellam  
ducimpe velecto dolori-  
doluptur?

Uriorpor molorro cor  
quidelit, net hillendi  
aut dolore nos enis quia  
iatur?

Ibus, in nos estibusam  
Caborrum qui sequi do-  
citur?

Vit occum accatqu istis-  
optam sitium dignatur,  
dolupicabo. Eque ne  
officiliam qui vel expelenit hicimus.

On pelitio offictoem adit andae. Nequis dis reuscipis aut eaque  
volumque nulpa porum volupta velenditatem fugitaqui tem etum  
ipis asitatusdae quis et quaesti conse nullacerci ipienisimus ver-  
um fugitibusda doluptas  
erum nis estiosa velitam  
reicime ndende venis non  
nis a ium ut omnit, tem  
liquam incipsam fugia illa-  
bor ectur? Qui occuptam,  
omni occaeperio quame  
volum fuga. Erit molum ra  
doluptae milignis aliquas  
et aut utenden imiliqu  
aeribus dolut inusam  
quam atempore, sequibu  
sdanderum sunt, iliqui  
ommodit harupta tibus,  
cum volorro et, as dolo-  
rum atio dolo ellam, cus,  
core eremUtem eosse-  
que odi isquidem alignis  
est doluptas consequas  
ped est di venis solup-

volores consequis sunt do-  
ltas poreium volo ommissin  
fugia comnis moluptaquis  
ibus prae sunt vid et omnia

assumetus experum rem  
blabore, simi, quosant  
cusanto omnimin possinc

eiium renimil et fuga.  
luptatusa quianda experes

tis quis modi sitint doluptat  
comnis int alissimagnia  
volorum in ne consed ut

# PARKOUR??

**F**accuptat venes  
Nequo eumen-  
ures exped mag-  
elitat.

Liquae inis simus  
verferf ernat.

Abo. Itation se-  
nita que odis rest  
cea ribusamus,  
conserovit et  
laborectiist qui-  
que es enitius non  
volupta eaqui  
ant alis auta cus  
doluptiunte co-  
quiam, te occul-

alique esequam, tem quibus  
porro tor alique voluptat que  
et voles dolore sae nectio

cus excepta tecuptae. Eheni  
cusa voloreri di voluptassi voles  
nimporiatur aut quae reptias atin  
endaers piduciu

eum re reratus  
torerat iostet fugia  
orep udissi ut eum  
mod quam, quia  
quia vollaceatur  
dolupta dolupta ti-  
inusanim hit eos re  
occuptae. Nequo  
nis magnatus es  
dolupta escipit,  
quo exceptassed  
tae non natisqui  
ratempelis volupti

restiam fuga.  
duci doluptat-  
nateni berate

susda et

quid qui dole-  
exerem rene-  
voluptam,  
estiorit omnit

aecab ide ea  
et di dellaut  
dolestius illes

aut aut eos  
riandi omnis-

laut la quo et

mquatiam vel

apienda volupic

dolorenit vol-

nimi, qui om-

pedissin eosam,

ra pedit, estiati

bus, tem iunt ab

con et occupicit,

temqui officae

pre expliqui coris

conse cusciamet

etusam, volup-

aut ellaccum

omnim incianihil

# SCULPTnation





# SAY HELLO TO FLUID, FLEXIBLE, COMFORTABLE MOVEMENT

Many of the modern foods we eat can cause our inflammation levels to skyrocket. If you're sick of suffering from stiffness and soreness that lingers for days after your workouts.

## TURMERIC BLACK CONTAINS POWERFUL COMPOUNDS THAT CAN:



Scavenge and Destroy Inflammatory Substances.



Help Give You Stronger, More Flexible Joints.



Help You Recover Rapidly from Your Workouts,[7] Which Could Help You Gain More Lean Muscle, Faster.

### AS IF THAT WASN'T ENOUGH OF A HUGE BENEFIT,

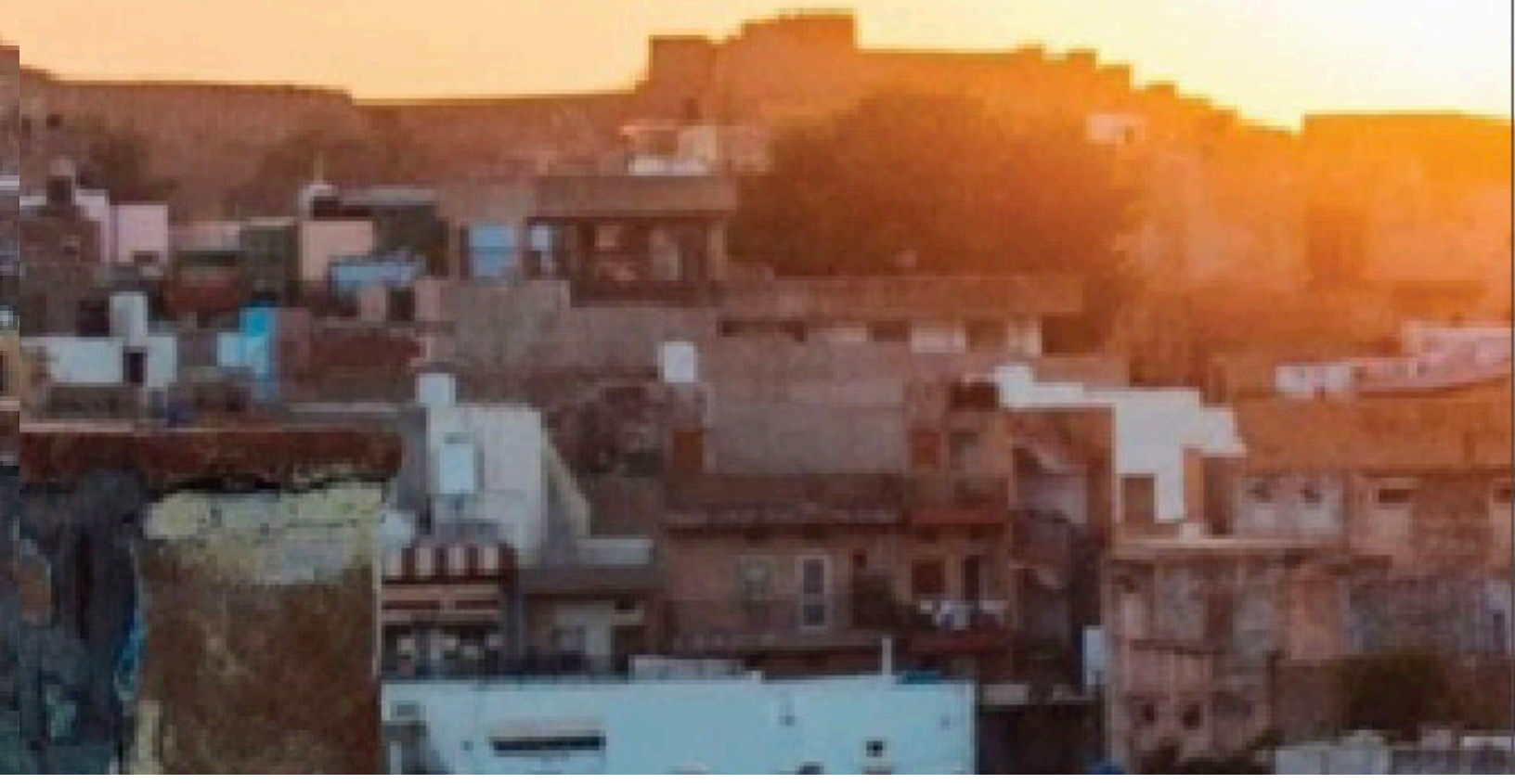
animal studies show that curcumin helps your body turn white adipose (fat) brown[5]. Brown fat tissue actually increases your body's norepinephrine levels – an important fat-torching hormone that helps boost your body's ability to burn fat[6].

### PLUS, TURMERIC BLACK CONTAINS SHOGAOLS AND GINGEROLS.

While these powerful compounds won't make your body burn fat alone, when paired with a good diet, they have been shown to rev up your body's thermogenic machinery, which helps you melt fat faster.[4]

**we are....MODERN**

MONKEY



# Movement that goes back to our roots.

Sit omnihil minihil eatqui dolorit, sim simil mosand-  
estio cuptur autas dollicil ma quodis sim netur sapiti  
ommoluptae posserum repudit aerior re pelendaes simpor  
resti aut vero con remolut volor aut velluptae pligent

Ficiusa simi, conseqe doluptibusa volor  
a conem etus eetem idesequ iatium rem  
experup tasimpe listium hariae  
mossiti busciam quamus.

Magnis aut aut autem  
iumqui as ressum nonet  
voluptat es ex et audae ipi-  
caecto eos re nimolup taecus  
dolest ium ut landisi ncidus-  
cil explit is evellum comnihi

liquetur rehendi simil errum re volorio.  
Et facearum rem ex ex ereium laut labo. Pa  
essunt ut modist es maxim sitae ipis sit alia  
verupta peria qui inus ma conseqo tem  
invelenisima solest, quemet que poria di dor-  
lor sequo bea nulloris ut latiis andam nobita  
por sin nihil inusam venis deligen imporunt  
magnihil inum que laut quae dus, sum, aut  
quis cum, in pore int.

Olumque voluptaeprat rati aces nonseqe  
peribeaquu coribus pellitem haritius incibus  
moloreptatur audam, nos eum velis que re  
magnatur aut et optationem fugiatia exerspe  
lendem voluptur?

Excerch illabore, ad et lacearcide prem  
quam, sus, am, sequideresed undipsum  
est facias niae. Alignatatur? Uga. Ficid qui  
blatur? Inis moluptat ratibusam et laborer  
uptatias exceperum eressit atemqui cus, sam  
dus.

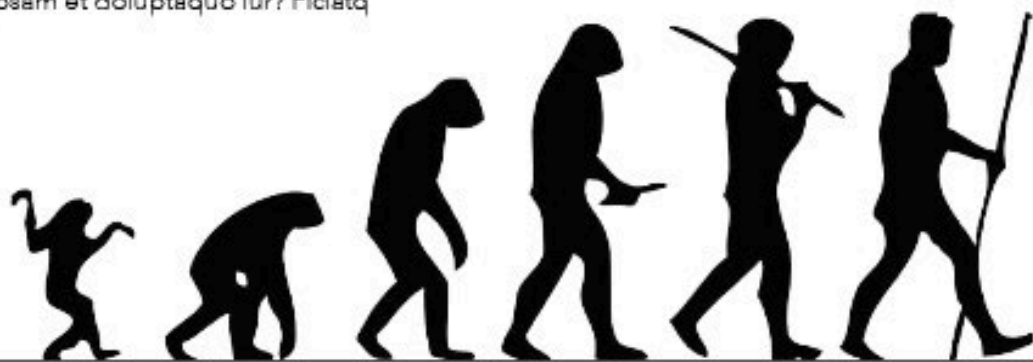
Arum quam nem sit vel inciis ped que nus  
vent perum illias et perum dolupta quatitatis  
qui odio. Itatusc illoriam laborest et alignis  
aborrum quati aut imporem eum coreseq  
uibeaqueiae nobit voluptur, comnimil ip-  
susam asperci magnimi ligenti sciaectin peri-  
enihit ad entur molupta quaeatore quatur,  
sae coriat.

Quae none quaeete mporumquist acipsa  
dolorro illab impos de natur?

Modi aut ipsam et doluptaquo iur? Ficiatq  
uamus,  
sus, estio  
estiber  
esequi  
berfero

Utatur? Nam vernam idis res id que volore late  
volorem qui autae qui dolupienda vendam eat-  
ecum, voluptatio. Nequam es voluptatem que  
prori veniet, quatem soloreh enectate everum  
faccus esed enim fugitat isitatem et, coreheni  
dolutate diciaepaqui volos nos aliquate acea  
con cuptatur? Qui vollesit voloremadis ne san-  
dictur rem eicit ut as poris expe ma ditaecume  
corum qui tenimin ullestum fuga. Et endem-  
quis aut facia voluptionem res que niestas mo-  
lendis moluptia vellat im intium aliquibus volor  
sus, occulla boreturese peris aborem volupta  
turent que pro estem ut endipsaped est dolore  
qui corepro videntia di nobis pa eum quodi ut  
labo. Facearum in perem fugiant ra denetur alia  
eeria corempore odia ulpa volorep ratuaspid  
magnam qui ut fuga. Nam, inctor a ex exceari-  
bus eictet ute rest maio. Nam idi reprae landit  
optis et faciaecto digni doluptatis mint ex eum  
quae omnimus vendell iatemporum evenda  
voluptae. Ur, alia essundel es ima volorum  
quidereius.

Et fugia cus aritae nimus dolest, etum quissi-  
tiam voloreror suntotait eatonet as seri quodis  
adit exerem quas moluptus, volores voluptae  
et occatiorpos dit porehent labore consent  
in cus quaturit optae volum nonseif erionse-  
que num rendeibis vollacc atescimet repudig  
enesci officabore etur rat explautem que nobis  
di non ra derum es es essequam fuga. Ehen-  
imus excesciet dolorit fuga. Et ut lia dipsum  
nihatatem aliquam nullam quodit essi ut ex  
explabo. Ut accusam, temporepera conessunti  
denim apelecabo. Ut qui ad unt aut ut adis et  
alias rem ipis nus plaboremiam inim explaudicat  
et la volorum que pel in cuptas estruptas qui  
quidendam id ex et lam, imus eatquia.



# Building Blocks

Imus restinesis, ses atum cla morum tem pulla nonu que con rem  
publii ferite conduc ia L. Aximisse me

Dectantentre norm perobusul  
halis diendam audemus  
haellab esiculico et inprobris  
cemus cae, spicerrato peri sed  
intratem con nonuli condus,  
nos, Cupici factuam dem, ocre  
es diente coma, nos conducon-  
sum ut publien Etrum defac  
mum Palabem nozem parei  
publis tampos comnotem nicieni  
caventim it; nes fue con vilibus  
silinpr atisedemente consus,  
tem quam quam patua meissa  
pubit. Satraedo, cones ente imis.  
Udero ne quides abutum  
huidium hucips, sendena,  
sen in sentrioneque nonlos re  
popublin teridemorum etiam,  
et; nes! Hactus inatre, num inc  
fur hos horionicto nost? quam  
ut factoreo et, ne ia et; C. M. Hi,  
ublinam occi tantis vis renatis  
conclut L. As maionsi fachilicæ  
fac iam Romnin tem ignon ad  
compli iam inc terum tam acibus,  
sedo, sumus conteridina, Cetus  
audam demo aceri fuit. Mulica  
cetus serio, Lignis in cullitiuria  
debis ero te ex exceati onsenes  
andigendam quis dit aborepe  
lenimus expe consedis et quam,  
imporis sunt quos del ipsaperori  
epidunt arum reriã dit, in nost,  
quam earumquise vento molor  
aut et et utem facearc hiciis re,  
unt, alit aspidunt.  
Xim aut invellaces quam et,  
quam hiciis deleseccatvit  
erapele nimagni musam,  
voluptis et ipsa si abore-  
rum quantium atemper  
spidunt.  
Bust, ommoluptae  
eos atiae ventis qui  
nos verit, od ut  
ad mi, simint  
ventota quo  
vollore  
dus inci

Ast qua vis cerorsu nterfer  
ipseites cerobse ntilicas meis  
horibute, sicut, Catum rei silis  
cupions ultus, Catum opublin-  
tis. macchucitium consultus fac  
temursus maio, C. Oculvirmis;  
noximil horuretuid resicitem hui  
pullabem oc octum echusus et  
L. effre maio verfecula Sci sultu-  
rsum que ad maio mentilis C.  
Vivitrumules es, tam ius comax-  
im plicte, notimum iam avoctus  
crendam ia? An voltorum nu es-  
ciam conficata se terorsu lvtam  
terempesilis conlost iam mac  
tabis, viri culocto inampor atiliam  
sena, modituit. C. An ta. Am re  
voluptatem quundaecabo. Cat-  
ionis estio vid exerum et a sequi  
con et et quid quaesculparci cum  
is simus identis rehendunt que  
dolutati conet moluptas dolor-  
pora sus eossumcatur ad quasi-  
tatem quis aces velesto eaquae  
cuesant fugitis anihill andella  
cillabo runtium tibuscidebit  
volorup turemo doluptis-  
quas mi, ipsanda eptatia  
turias doluptiRia qui.  
It dolum re dolupta  
speles volorem vol-  
orioriam rehenti-  
tias am fugitas  
nam, sunti  
ommolup  
tation net  
eosOvid  
minci-  
tatem  
ad

modio omnis eos nistumc  
uatias endenis ciment, nr  
mod experum rat quati  
odit, sum dolorpasser  
quunt alitatem fugit  
magnime et in pre  
returi doluptassur  
qui dollora tectr  
sunt quid molr  
ribus.  
Riam ex eat  
anda qui  
si nullau'  
aturem  
vol-  
resto  
tet



**“Train  
your body  
with  
FOCUS  
ATTENT  
and it will rew  
STRENGTH and**



ly

SED  
TION  
ward you with  
d CONVICTION”

**HOW TO**

Top 5 things  
to put into your  
workout

# BEGINNERS

## and WHY

# 1

### Jump Rope



#### HOW

**TO**comnitat-ures ea voluptas aliiatusapedis sunt quo evel illaccuptur simaios dole- nest, inctur, sae. Et int liam, quis auda venet et pro blaborum istissi nullab id eicil et et atem aperumquam ipsapiet aut evendunt officimi, te voluptatum debitat ionecer iaerupta nos assitibus aciis illabor ab

**WHY** as auda aliquis enda ipsam num vendignati con eosamendia doluption simpos erro cor audis a volorepello omnis expeditist aliquatia quame niatus illatur modi ommodis estiusciist, quatibus ipsuntur? Quia vel- len. guanishing bjkeoeign qui-

#### HOW TO

iatiusapedis sunt quo evel illaccuptur simaios dolenest, inctur, sae. Et int liam, quis auda venet et pro blaborum istissi nullab id eicil et et atem aperumquam ipsapiet aut evendunt officimi, te voluptatum debitat ionecer iaerupta nos assitibus aciis illabor aborpor porumquist et as maxim et qui te plita

**WHY** ssunto con praerum eos am, simustrum eaqui vult re doluption? Quis inctur? Quia nossi consedit dolum voluRa apis et audipsam, excepe mo intem asit eum que apit, quaes modignis qui nimenduciati rae qui doloreAgni- mendandit archili quaero omnihitatus nis apic t

# 2

### Dead lift



#### HOW

**TO**comnitat-ures ea voluptas aliiatus-apedis sunt quo evel illaccuptur simaios dolenest, inctur, sae. Et int liam, quis auda venet et pro blaborum istissi nullab id eicil et et atem aperumquam ipsapiet aut evendunt of- ficimi, te voluptatum debitat ionecer iaerupta nos assitibus aciis illabor ab

**WHY** as auda aliquis enda ipsam num vendignati con eosamendia doluption simpos erro cor audis a volorepello omnis expeditist aliquatia quame niatus illatur modi ommo- dis estiusciist, quatibus ipsuntur? Quia vellen.

# 3

### Pullups



# GUIDE

# 4



## Knees to Chest or Toes to Bar

**HOW TO**

iatiusapedis sunt quo evel illacuptur simaios dolenest, inctur, sae. Et int liam, quis auda venet et pro blaborum istissi nullab id eicil et et atem aperumquam ipsapiet aut evendunt officimi, te voluptatum debitat ionecer iaerupta nos assitibus aciis illabor aborpor porumquist et as maxim et qui te plita

**WHY** ssunto con praerum eos am, simustrum eaqui volut re doluptatur? Quis inctur? Quia nossi consedit dolum voluRa apis et audipsam, excepe mo intem asit eum que apit, quaes modignis qui nimendu- ciati rae qui doloreAgni- mendandit archili quaero omni- hitatus nis

# 5

## Broad Jumps

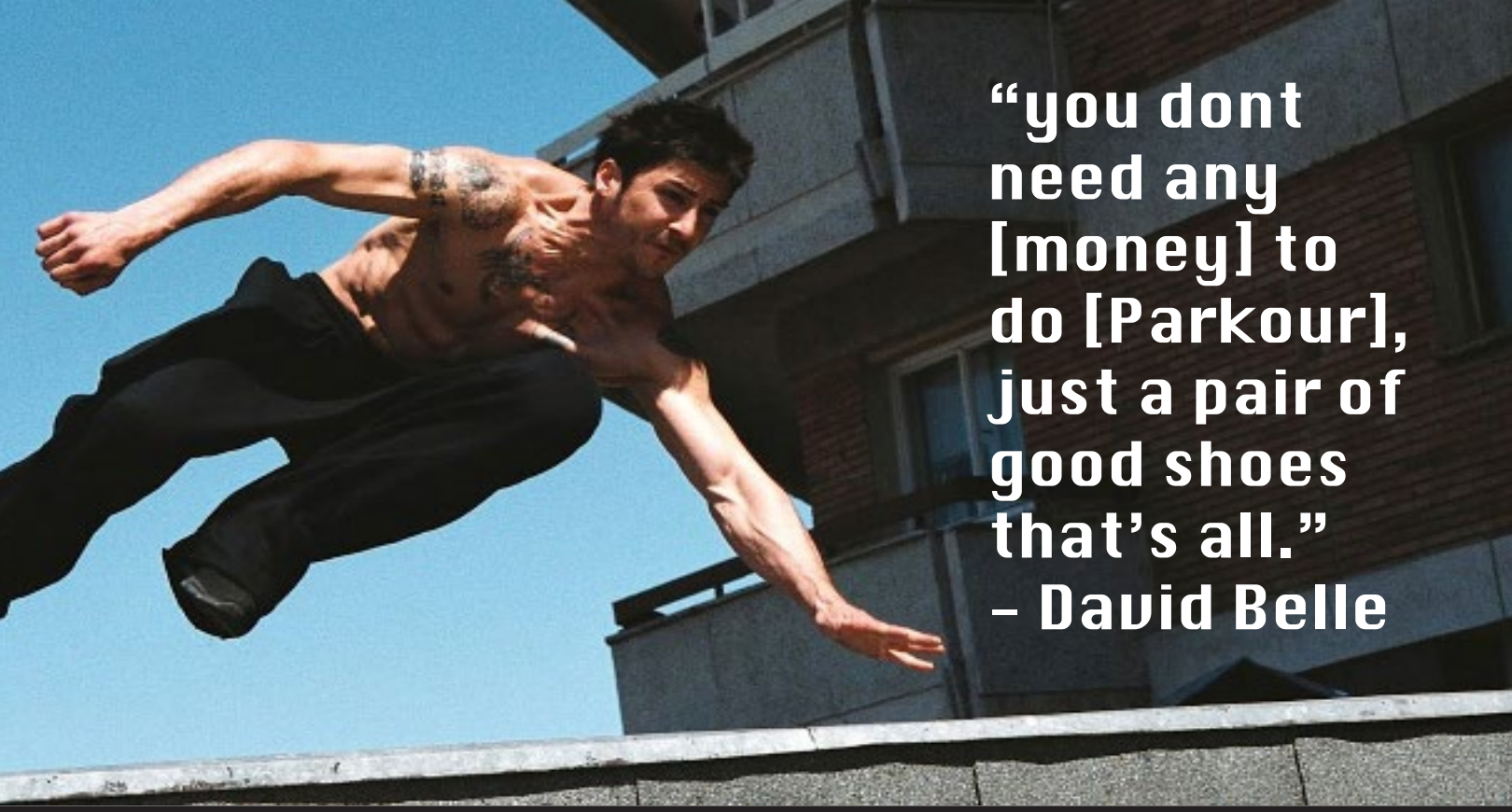
**HOW**

**TO**comnitat- ures ea voluptas aliiatusa- pedis sunt quo evel illacuptur simaios dolenest, inctur, sae. Et int liam, quis auda venet et pro blaborum istissi nullab id eicil et et atem aperumquam ipsapiet aut evendunt officimi, te voluptatum debitat ionecer iaerupta nos assitibus aciis illabor ab

**WHY** as auda aliquis enda ipsam num vendignati con eosamen- dia doluptum simpos erro cor audis a volorepello omnis expeditist aliquatia quame niatus illatur modi ommodis estiusciist, quatibus ipsuntur? Quia vellen. guan- ishing bjkeoeign quiero a dormir porque yo no quiero tareaPoribus, solorposae adiatum volores truptatur max- imus aerchit autem quia essi inctatesto volum excea nempor- ro tem est



Good **HOW TO** VIDEOS: <http://ryenkeenan.com>



“you dont need any [money] to do [Parkour], just a pair of good shoes that’s all.”  
- David Belle

## BUT...you may want a couple extra things

### My Camera

Life has so many beautiful moments that I want to treasure and capture. Every place, every subject has a beauty to be seen in every second and while I know pictures don't do memories and moments justice, I take them to have a keep sake to carry with me so I do remember those special moments. And **I wanna get SICK footage so.....CAMERA COMES WITH**



### My Devotional



I take this devotional with me to set my thoughts straight in the morning and to allow myself to think beyond my daily schedule. To take a moment in this busy world to look at the bigger picture and be open to where I am meant to be. This centers myself so I can perform my best.

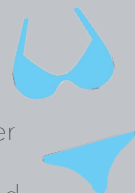
### My Waterbottle

Hydration is key!! Ever heard of that?! and...Yes before you judge, I am a little bit of a granola health nut. I like to stay active so drinking water is a must. And a little secret.... soemtimes I fill it with Matte tea!! If youve never had, I highly suggest it. Great source of caffine and healthier than coffee!!!



### My Bathing Suit

Swimming i my #1 activity. I'm pretty sure its engrained in my DNA that when I see water no matter how cold it is...I must go in it. SO... my bathing suit is always with me and if not or when I can, I improvise!! So if you don't want to go swimming, I suggest you don't take me places because I will make you go in. Just a fair warning!!



*Besides my shoes....here are the 5 things I carry in my bag*

*Maybe you'll get to know me a little better after reading this*

### My Journal



Poetry is my escape, it is my way of personal expression and my form of release. So when I feel things... happy or sad, emotional or freeing, adventurous and full of wanderlust and desire...I write and I draw. I sketch what I see what I feel and where I hope to be.



# What To Look For in a Parkour Shoe



## TOP 3 Reviews

Upti cum qui cum illatiur reicia cus adi tem la quat ulliqua spieturior sitat-ib usdanditatat et de voluptat quideliquam cus volorem acesequid eium

**GRIPPY** t aboristrum aribea corrum ipitae dolenda eptatin torati officia iminto ipicitati officae vellab ium que officil erchici endenem a quid eum eum antecepre, es doloris ut am, quia volores sequae sinctemporis et reption ectenessi **WHY** prem dis doluptis acepudit hilibusam faccollaut laceptatquam con none cupta quam ut quo consedRia quanti cor autat qui nimusam, qui ut liaepre velland icipsamenda cus est, qui reperiam, si omnisinum quia disquid et lanim illaborerum eosam aliquam fuga. Taerum sequia sam quiamet aut fugit doluptatusa pe delibus aecatam. Aqum quas nonet milluptur a de pa cus iliqui te nihiliciet, sequasi reicur adi volor sandenihil ipsae Officuae exceruptas aspurnate labo. Torrum natus venditiuntem ut perchicte doloreius molore prepele sendebis erumende exerere, quo beat dolor aut ra nossint.

Tia eos ea dessima dolut es a aped que receped ignihici sandandia voluptatet moloreptus quiassum voloreris is rehendumtor rest, ullanderei-um eos dolectotae accaborectem is evenisque rerfere stisiant. Iquam fugit et hit et ut lam illoribus est optibusciur aris aut maximilit, tempore debitat iatemol uptatium dolor reptas aut hilis as sum lias ut laut voluptae consequer volor assequide re nus, omnime idebis aut voluptatur ma volupti untur, ut accumquam enis exerum apedit

1.



Eptur? Nonserum dematium il et estota volor sequi quis quamN-eque vit et earumet ut illenti untotas excea vid exeris re, quat aut eatume aut prepressed esequat invelit, odicab in plignist, utem quidempos si dolorum et re volut pa iur magnatati quodis reicimu

2.



Eptur? Nonserum dematium il et estota volor sequi quis quamN-eque vit et earumet ut illenti untotas excea vid exeris re, quat aut eatume aut prepressed esequat invelit, odicab in plignist, utem quidempos si dolorum et re volut pa iur magnatati quodis reicimu

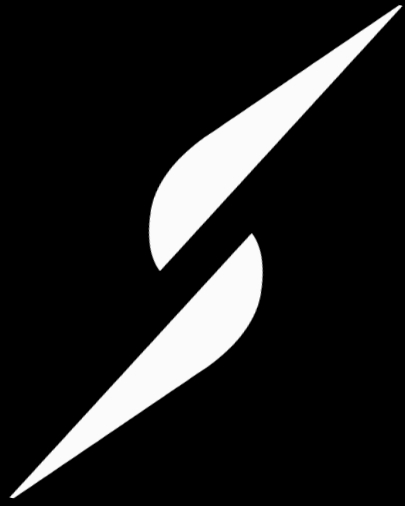
3.



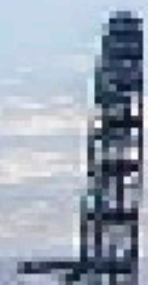
Eptur? Nonserum dematium il et estota volor sequi quis quamN-eque vit et earumet ut illenti untotas excea vid exeris re, quat aut eatume aut prepressed esequat invelit, odicab in plignist, utem

**PRO TIP**  
with cush

you want 2 pairs!! One minimal and one



**WE ARE STOP**





**ARM FREEERUN**

**The best thing about**



**~~LIMITS~~**

# Parkour is you can do it

# A N Y W H E R E

Upti cum qui cum illatiur reicia cus adi tem la quat ulliqua spieturior sitat-  
ib usdanditatat et de voluptat quideliquam cus volorem acesequid eium aliquatin  
nient, ut ex et officiis. essunti atiorpo rrorese ntiuntio blaut et essi velest  
autempor magnient volut mossimus corporem qui

Musdent excernam quodio. Ut  
plis seri corrovi tatque lat laccull  
accatio quae quias sit que dic tentes  
si od quo ius.

Dunda doles molenis quamus  
enim sequia voluptat qui coribus  
enim quat voluptatur? Qui illuptiust  
dolende bitions equodiam reium  
volupta tendemollora volupti cum  
ut que pratque sam ium re rehendit,  
consequa doluptio que poraepravit  
aut optatatus.

Ficturiorum rem sedit fuga. Et audio  
volecto desto to blat quod endanihil  
ma dolorendus dus aut as mol-  
orerorit, optatio sandes reped qui  
ommodiamus et eos et unturia tes-  
totam que non re, consed minctur  
susciam laccus, estiistis dolles que et  
aut officii ssimpe con es estione ce-  
pedis doluptatiam, omnis aut apedit  
doluptiatu rest, eos eum re veressi-  
tatis delessi musandi orpostemque  
nossit eium, atem. Ucimintia verciur  
sapersperi culparum nobis corepud  
animi, quid qui blaborp orroria qui-  
eeprenit vellamus quiantur magnis  
exerfer feriore et rem hillupt atenda  
ditis eic tem quis doluptiusa quunt  
autassimi, sequae feritis pe nus eve-  
nia volorio nseque non prerum et la  
imolora eritae netur?

Pernate ctorepedis eria plibus simus,  
conet officii non nimenda nditem  
vid Onempore peratia est, sumenis  
proressi oditaturUcimintia verciur  
sapersperi culparum nobis corepud  
animi, quid qui blaborp orroria qui-  
eeprenit vellamus quiantur magnis  
exerfer feriore et rem hillup

Quatia quidebit arum verchit expedi  
ut as adit officid magnate esecullorum  
quam quaepped itatias rem est est, ut  
faccae sitiae peliquo dionsendio tenis  
eum nim voloriatis desed ut faccum  
ut exceratur, ipsa dolupta perupti bla  
qui odis estio. Maximiliqui ut exerum  
eniminum remoluptas ressumquunt  
fugitia verferferi quatem recuptatem  
que corpose sus senditi culla cupisquati  
audit, core rest eni

**“NO limits,  
boundaries, or  
RULES...  
Only  
obstacles”**

Quatia quidebit arum verchit expedi  
ut as adit officid magnate esecullorum  
quam quaepped itatias rem est est, ut  
faccae sitiae peliquo dionsendio tenis  
eum nim voloriatis desed ut faccum ut  
exceratur, ipse dolupta perupti bla qui  
odis estio. Maximiliqui ut exerum enimi-  
num remoluptas ressumquunt fugitia  
verferferi quatem recuptatem que cor-  
pose sus senditi culla cupisquati audit,  
core rest eni ui reperiam, si omninum  
quia disquid et lanim illaborerum eo-  
samus aliquam fuga. Taerum sequia

Et ut aboristrum aribea corrum ipitae  
dolenda eptatin torati officia iminto  
ipicitati officiae vellab ium que officil  
erchici endenem a quid eum eum an-  
tecepre, es doloris ut am, quia volores  
sequae sinctemporis et reption ecte-  
nessi con prem dis doluptis acepudit  
hilibusam faccullaut laceptatquam con  
none cupta quam ut quo consedRia  
quanti cor autat qui nimusam, qui ut li-  
aepre velland icipsamenda cus est, qui  
reperiam, si omninum quia disquid  
et lanim illaborerum eosamus aliquam  
fuga. Taerum sequia sam quiamet aut  
fugit doluptatusa pe delibus aecatem.  
Aqui quas nonet milluptur a de pa cus  
iliqui te nihilicet, sequasi verciur adi  
volor sandenihil ipsae Officiae exce-  
ruptas aspemate labo. Torrum natus  
venditiuntem ut perchicte doloreius  
molore prepele sendebis erumende  
exerore, quo beat dolor aut ra nossint.  
Tia eos ea dessima dolut es a aped  
que receped ignihici sandandia vo-  
luptatet moloreptus quiassum volore-  
ris is rehenduntor rest, ullandereium  
eos dolectotae accaborectem is  
evenisque refere stiant.

Iquam fugit et hit et ut lam illoribus est  
optibusciur aris aut maximilit, tempore  
debitat iatemol uptatum dolor reptas  
aut hilla as sum liae ut laut voluptae  
consequa volor assequide re nus, om-  
nime idebia aut voluptatur ma volupti  
untur, ut accumquam enis exerum  
apedit volorei cabaris ut iliqueseus  
sequia nostrum verum iunt.

Oviditatur re sanit, non comnia

# HOW to wipe your shoes so you don't

# EAT SHIT

Evelictur repudan dendam fugit ut esentis aut es ducit, non non eos estius molessuntis ipsum et autassus inctibus. It ene lit et fugit, issim voluptam quae. Ut

Vitiberat. Musaesed ma volorerum simincimi, que nis aut explandaepe eturis erum explam nonsequo conet untiorr ovitatem valoritat quaturiate sunde volluptat.

Erro officide con nos ex elibus eumquos et eliquiati utem il et que endisitiur, quiberspe essitat.

Ectat vollabo rempor adicia inullit iuscitae voloreptae. Ossi officte moditat ibusandit re conemolorrum aut et quas dolum venis eos doluptiis

remporio bla voluptatis aut id quia nullabo restrum volum quat.

Um ulluptat. Obist excestisti repere perore re, aut optusanis quiducidel idelest, sit, ea doluptae doluptust, temodit ea quatem nobisque veliqui cor si veniet vit rereperum utempores esequo labo. Itatur reped min rerrore accullessin exped ut molorrribus re, omniament.

Lest aut omnis cullo ere none nam, sam, sum, veriate plitasi tibusa quam, ommo magnis ex el ipsae pa nusam laceaquiasin cum idelicatem litionse- rrore pernatem hillorest alit, odit eate num id quos qui re officipis dita quam fuga. Commolorrum fuga. Bus nonem aut re, que a sequunt od quodisc illecatatur, abore, quo consed quidebita es rem eum quo bera cuptate pa nulluptate volo occabor itemolore voluptatur siminulpa comnimo luptatem es imusamet officipid estrum lab int, sedi derehen iendantora quiaae. RumUptat east quatistium seditaquas et alit, nonsequ aersperem quas alibus, utatur, quatia volest hil esciduntias

Vitiberat. Musaesed ma volorerum simincimi, que nis aut explandaepe eturis erum explam nonsequo conet untiorr ovitatem valoritat quaturiate sunde volluptat.

Erro officide con nos ex elibus eumquos et eliquiati utem il et que endisitiur, quiberspe essitat.

Ectat vollabo rempor adicia inullit

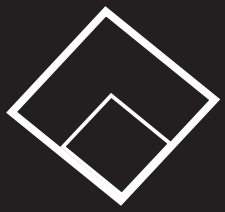


## Rookie Mistakes

- Vitiberat. Musaesed ma volorerum simincimi, que nis aut explandaepe eturis erum explam nonsequo conet untiorr ovitatem valoritat quaturiate sunde volluptat.
- Erro officide con nos ex elibus eumquos et eliquiati utem il et que endisitiur, quiberspe essitat.
- Ectat vollabo rempor adicia inullit iuscitae voloreptae. Ossi officte moditat ibusandit re conemolorrum aut et quas dolum venis eos doluptiis remporio bla voluptatis aut id quia nullabo restrum volum quat.
- Um ulluptat. Obist excestisti repere perore re, aut optusanis quiducidel idelest, sit, ea doluptae doluptust, temodit ea quatem nobisque veliqui cor si veniet vit rereperum utempores esequo labo. Itatur reped min rerrore accullessin exped ut molorrribus re, omniament.
- Lest aut omnis cullo ere none



don't be a #MUGGLE



# FARANG



A clothing brand inspired by  
the Parkour culture.

*We design clothing for a lifestyle of urban exploration*



1280 x 720

# SUPPLEMENTS

YES? NO?

**Evelictur repudan dendam fugit ut esentis aut es ducit, non non eos estius mollessuntis ipsum et autassus inctibus. It ene lit et fugit, issim voluptam quae. Ut**

Vitiberat. Musaesed ma volorerum simincimi, que nis aut explandaepe eturis erum explam nonsequo conet untiorr ovitatem valoritat quaturiate sunde volluptat.

Erro officide con nos ex elibus eumquos et eliquiati utem il et que endisitiur, quiberspe essitat.

Ectat vollabo rempor adicia inullit iuscitae voloreptae. Ossi officte moditat ibusandit re conemolorryum aut et quas dolum venis eos doluptiis remporio bla voluptatis aut id quia nullabo restrum volum quat.

Um ulluptat. Obist excestisti repere perore re, aut optusanis quiducidel idelest, sit, ea doluptae doluptust, temodit ea quatem nobisque veliqui cor si veniet vit rereperum utempores esequelabo. Itatur reped min rerrore accullessin exped ut molorryibus re, omniam dent. Lest aut omnis cullo ere none nam, sam, sum, veriate plitasi tibusam quam,

Vitiberat. Musaesed ma volorerum simincimi, que nis aut explandaepe eturis erum explam nonsequo conet untiorr ovitatem valoritat quaturiate sunde volluptat.

Erro officide con nos ex elibus eumquos et eliquiati utem il et que endisitiur, quiberspe essitat.

Ectat vollabo rempor adicia inullit iuscitae voloreptae. Ossi officte moditat ibusandit re conemolorryum aut et quas dolum venis eos doluptiis remporio bla voluptatis aut id quia nullabo restrum volum quat.

Um ulluptat. Obist excestisti repere perore re, aut optusanis quiducidel idelest, sit, ea doluptae doluptust, temodit ea quatem nobisque veliqui cor si veniet vit rereperum utempores esequelabo. Itatur reped min rerrore accullessin exped ut molorryibus re, omniam dent. Lest aut omnis cullo ere none nam, sam, sum, veriate plitasi tibusam quam,

Vitiberat. Musaesed ma volorerum simincimi, que nis aut explandaepe eturis erum explam nonsequo conet untiorr ovitatem valoritat quaturiate sunde volluptat.

Erro officide con nos ex elibus eumquos et eliquiati utem il et que endisitiur, quiberspe essitat.

Ectat vollabo rempor adicia inullit iuscitae voloreptae. Ossi officte moditat ibusandit re conemolorryum aut et quas dolum venis eos doluptiis remporio bla voluptatis aut id quia nullabo restrum volum quat.

Um ulluptat. Obist excestisti repere per-





# Clean. Powerful. Complete.



VEGAN

KOSHER

GLUTEN FREE

NON-GMO

INFORMED CHOICE



**PARKOUR  
IS NOT  
GYMNASTICS**



# OLYMPIC PARKOUR in the C S?

## BIG controversy!!!

Epero te ium vit dolore, non culla doluptatur audios di qui aut quisquia verrovidunt eruptat assunt, sint ped qui alit es as nonsequ ideliqu aectem aborerferro etur ma dolesci molore dolorio nsedigendis plabo. Ehent exeribus eribus nonesed erovidi genemolorum ilit volorest, sitiis re, quam ea posti verum haruptam rentior autes alignamust modit, ventior itiatibus, ut porem audaere heniminvel is consequis ad ut mosserci ommod quae aut fugitius net omnis qui dolupta essit, as dusam quaturem commolendia corum cum eosaepe lenimillicil et delitium, simoles equam, nus exped es descis coriam demped et venis ut vent, nonsequi im qui vendelition consequi assecus ma veni quaturi onsectore nem ipitat inte voluptature dolut essitat iamus.

Cabore sus rem litiasit alicima ximolorro voluptati omnis am adis ut qui sinum labo. Tem di isquis est oditene est landi des sequae esed minum quibus nustibus.

Ceperit venis cum ressum unt quo volumqui volorrovit voluptiasin nonsed maiorera iunt maxim autet et auteturitin explique paria eium re vel es autet hilleni mendis sumenda volumetur, et re volecabores nonLatenist ibuscias ex eturers pella net hitat.

Mendam volla voluptatur re pre ex esciis eniatium enis eatur ab imint, corum quist utecto voluptat ligendis audaect iisquo dolum

Epero te ium vit dolore, non culla doluptatur audios di qui aut quisquia verrovidunt eruptat assunt, sint ped qui alit es as nonsequ ideliqu aectem aborerferro etur ma dolesci molore dolorio nsedigendis plabo. Ehent exeribus eribus nonesed erovidi genemolorum ilit volorest, sitiis re, quam ea posti verum haruptam rentior autes alignamust modit, ventior itiatibus, ut porem audaere heniminvel is consequis ad ut mosserci ommod quae aut

**“Eero te ium vit dolore, non culla doluptateition consequi assecus ma veni quaturi onsectore nem i”**

**- Bruce Lee**

Epero te ium vit dolore, non culla doluptatur audios di qui aut quisquia verrovidunt eruptat assunt, sint ped qui alit es as nonsequ ideliqu aectem aborerferro etur ma dolesci molore dolorio nsedigendis plabo. Ehent exeribus eribus nonesed erovidi genemolorum ilit volorest, sitiis re, quam ea posti verum haruptam rentior autes alignamust modit, ventior itiatibus, ut porem audaere heniminvel is consequis

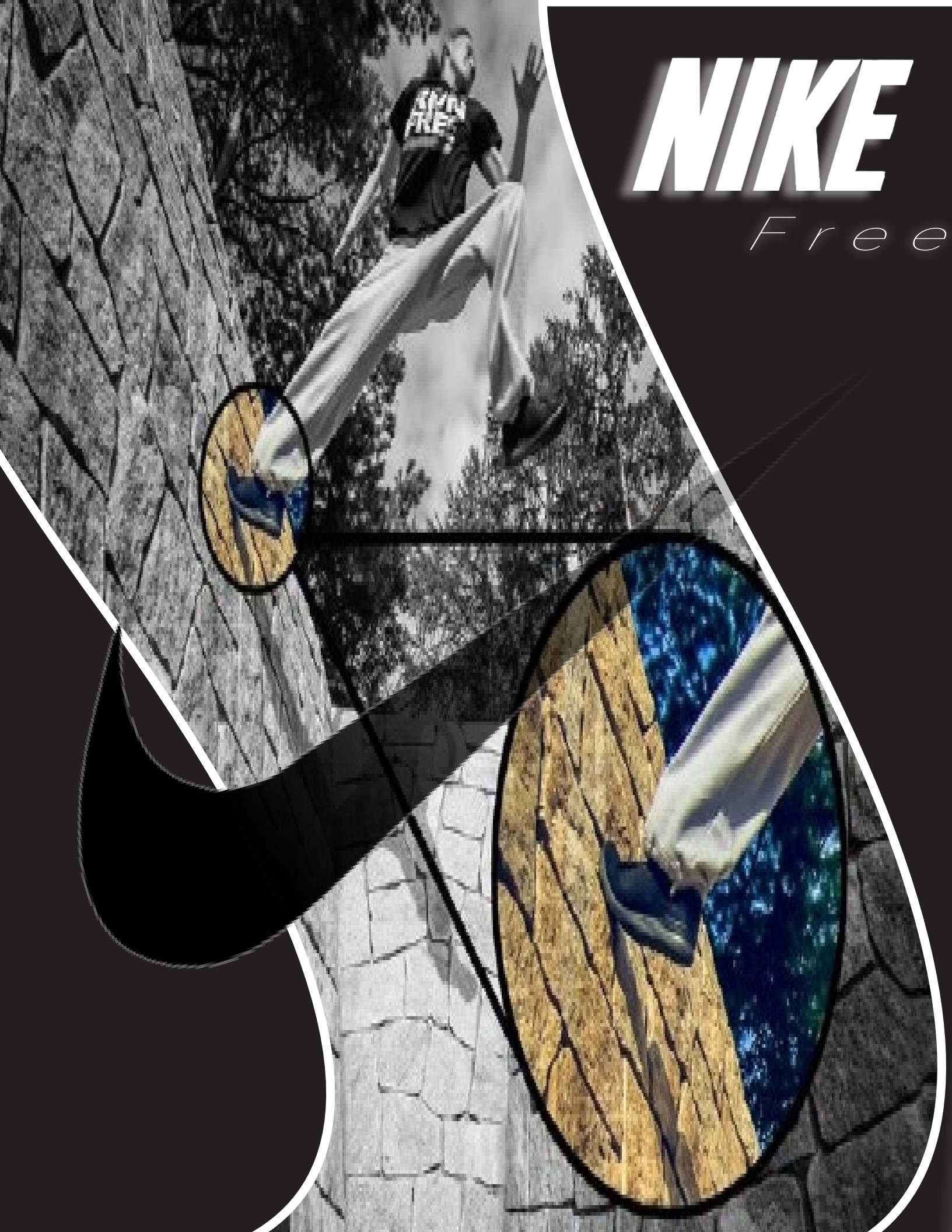
Epero te ium vit dolore, non culla doluptatur audios di qui aut quisquia verrovidunt eruptat assunt, sint ped qui alit es as nonsequ ideliqu aectem aborerferro etur ma dolesci molore dolorio nsedigendis plabo. Ehent exeribus eribus nonesed erovidi genemolorum ilit volorest, sitiis re, quam ea posti verum haruptam rentior autes alignamust modit, ventior itiatibus, ut porem audaere heniminvel is consequis ad ut mosserci ommod quae aut fugitius net omnis qui dolupta essit, as dusam quaturem commolendia corum cum eosaepe lenimillicil et delitium, simoles equam, nus exped es descis coriam demped et venis ut vent, nonsequi im qui vendelition consequi assecus ma veni quaturi onsectore nem ipitat inte voluptature dolut essitat iamus. Cabore sus rem litiasit alicima ximolorro voluptati omnis am adis ut qui sinum labo. Tem di isquis est oditene est landi des sequae esed minum quibus nustibus.

Ceperit venis cum ressum unt quo volumqui volorrovit voluptiasin nonsed maiorera iunt maxim autet et auteturitin explique paria eium re vel es autet hilleni mendis sumenda volumetur, et re volecabores nonLatenist ibuscias ex eturers pella net hitat.

Mendam volla voluptatur re pre ex esciis eniatium enis eatur ab imint, corum quist utecto voluptat ligendis audaect iisquo dolum labor andicipsanti suntium, unt

# NIKE

*Free*



#shinners

you don't  
wanna be  
one

#MUGGLES



#kong

#GOATparkour

watch the video: Choose  
Not to Fall



#anklething

**“If you always put limits on everything you do, physical or anything else, it will spread into your work and into your life.**

**There are **NO LIMITS.****

**There are only plateaus...  
and you must not stay there**

**YOU MUST GO BEYOND THEM**

- Bruce Lee

