

Evan Centopani Bein Training

	Beincurls liegend	12										
	Beincurls liegend	8										
	Beincurls liegend	6										
	Beincurls sitzend	8										
	Beincurls sitzend	8										
	Beincurls sitzend	20										
	Beincurls sitzend	20										
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen*	12										
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen*	12										
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen*	12										
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen*	12										

*Kreuzheben mit gestreckten Beinen wird jede zweite Woche ausgeführt. Evans verwendet diese Übung nicht während der Wochen, während denen er Kreuzheben für den unteren Rücken ausführt.

Wadentraining	Einbeiniges Wadenheben	8-18										
	Einbeiniges Wadenheben	8-18										
	Einbeiniges Wadenheben	8-18										
	Wadenheben stehend	10-15										
	Wadenheben stehend	10-15										
	Wadenheben stehend	10-15										