

	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																	