

Kevin Levrone Returns: Kevin's transformation

Inviato da Administrator
domenica 31 maggio 2009

Kevin Levrone, i migliori deltoidi della storia. Uno dei fisici esteticamente migliori mai apparsi su un palco.

Dopo quattro anni lontano dai pesi, senza mai allenarsi, Kevin torna. Torna ad allenarsi, a seguire una dieta. Non è uno scherzo nè una passione passeggera: Levrone ha già avviato un blog dove posterà ogni volta i risultati dei suoi workout e le sue foto settimanali.

Ha già affermato di volerlo fare "the safe way, steroid free". Vuole aumentare l'introito calorico a 3000 Kcal al giorno, tutti pasti solidi, nessuna caloria vuota, e guadagnare 5lbs al mese. La memoria muscolare e la sua genetica dovrebbero fare il resto. E' una cosa importante a mio avviso, un grande passo. Non vuole competere, non ne ha nessuna intenzione, almeno per il momento.

La cosa bella per noi, sarà quella di poterlo seguire in questo suo lungo viaggio, condividiene i progressi, vedere rinascere un campione, seppure in scala. Di seguito vi posto la sua foto del "prima". al giorno 0, quello degli inizi. Trovate anche il link al suo blog, per seguire i progressi che farà, tanti auguri Kevin.

Trovate il suo blog all'indirizzo:

<http://kevinlevrone.wordpress.com/>

Quelle che vi riporto, invece, sono le parole dell'inizio, del suo ritorno in palestra:

The Levrone Transformation starts today.May 24, 2009

Today's my first day in the gym. I'll be posting some footage of the day later on.

I'm doing this steroid free. I'm coming from a low weight and I haven't trained with free weights in over four years. The muscle memory and the fact that I'll be ramping up my calories from 1,500 a day to 3,000 a day is why I believe I'm able to do 5 lbs a week. I'm going to do this safely and I'll be telling you what I'm eating and what supplements I take, if any.

Kevin