Sadržaj: 1. Uvod; 2. Vježbe s utezima za mišiće prsa; 3. Vježbe s utezima za mišiće ramena; 4. Vježbe s utezima za mišiće leđa; 5. Vježbe s utezima za mišiće prednje strane nadlaktice; 6. Vježbe s utezima za mišiće stražnje strane nadlaktice; 7. Vježbe s utezima za mišiće podlaktice; 8. Vježbe s utezima za mišiće vrata i *m. trapezius*; 9. Vježbe s utezima za mišiće trbuha; 10. Vježbe s utezima za mišiće zgloba kuka; 11. Vježbe s utezima za mišiće prednje strane natkoljenice; 12. Vježbe s utezima za mišiće stražnje strane natkoljenice; 13. Vježbe s utezima za mišiće primicače i odmicače nogu; 14. Vježbe s utezima za mišiće potkoljenice, 15. Kombinirane vježbe s utezima; 16. Vježbe dizanja utega klasičnim načinom.