

1 – 4	Úvod
5	Série a opakování
6	Zahřátí a rozcvičení
7	Dýchání
8 - 9	Sestavení tréninku
10 - 17	Svalstvo zad
18 – 24	Prsa
24 – 34	Ramena
35 – 38	Biceps
39 – 48	Triceps
49 - 50	Lýtka
51 – 56	Břicho
57 – 63	Nohy
63 – 67	Zadek
68 – 69	Boky
70 - 71	Aerobní aktivita

72 - 73	Příklad tréninku
74 – 75	Jak to všechno funguje
76 – 79	Výživa
80 - 83	Jídelníček
84	Pravidlo života
85 – 87	Množství
88 - 92	Účinnost
93	Bílkoviny
94 – 95	Všechno má svůj čas
96 - 97	Psychika a soustředění
98 - 99	Motivace
100 - 110	Suplementy a podpůrné látky