Elementi di anatomia e fisiologia  
L'apparato locomotore  
La struttura ossea  
Le cartilagini  
Le articolazioni  
Fisiologia del muscolo

Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare  
Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento  
Valutazione dello stato di salute  
Analisi degli esercizi con i sovraccarichi  
Tecnica esecutiva degli esercizi con sovraccarichi

Tecniche di assistenza in sala pesi  
I falsi luoghi comuni legati alle tecniche di allenamento ed esecuzione degli esercizi  
Elementi generali di metodologia dell'allenamento  
Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza  
Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza  
Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare  
Tecniche di allenamento finalizzate al dimagrimento  
Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca  
La programmazione dell'allenamento  
Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine  
Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi  
Il ruolo del riscaldamento  
Il ruolo dello stretching  
La stesura della scheda di allenamento  
Caratteristiche del sistema anaerobico alattacido  
Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido  
Caratteristiche del sistema aerobico