

Classic PowerTower® Resistance Charts

LBS.

BODY WT - Lbs.		100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350																										
LEVEL	SLOPE	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.																										
11	34	69	69	68	75	67	81	66	86	66	92	65	97	64	103	64	108	63	114	63	120	63	125	62	131	62	136	62	142	62	148	61	153	61	159	61	164	61	170	61	176	60	181	60	187	60	192	60	198	60	204	60	209
10	31	64	64	63	69	62	74	61	79	60	84	60	90	59	95	59	100	58	105	58	110	58	115	57	121	57	126	57	131	57	136	56	141	56	146	56	151	56	157	56	162	56	167	55	172	55	177	55	182	55	187	55	193
9	28	58	58	57	63	56	68	56	72	55	77	54	82	54	86	54	91	53	96	53	100	53	105	52	110	52	115	52	119	52	124	51	129	51	133	51	138	51	143	51	147	51	152	51	157	50	161	50	166	50	171	50	176
8	25	52	52	51	57	51	61	50	65	50	69	49	74	49	78	48	82	48	86	48	90	47	95	47	99	47	103	47	107	46	112	46	116	46	120	46	124	46	128	46	133	46	137	46	141	45	145	45	150	45	154	45	158
7	22	46	46	46	50	45	54	44	58	44	61	43	65	43	69	43	73	42	76	42	80	42	84	42	88	42	91	41	95	41	99	41	103	41	106	41	110	41	114	41	118	40	121	40	125	40	129	40	133	40	136	40	140
6	19	40	40	40	44	39	47	39	50	38	53	38	57	37	60	37	63	37	66	37	70	36	73	36	76	36	79	36	83	36	86	36	89	36	92	35	96	35	99	35	102	35	105	35	109	35	112	35	115	35	119	35	122
5	16	34	34	34	37	33	40	33	42	32	45	32	48	32	51	31	53	31	56	31	59	31	62	31	64	31	67	30	70	30	73	30	76	30	78	30	81	30	84	30	87	30	89	30	92	30	95	30	98	30	100	29	103
4	13	28	28	27	30	27	32	27	35	26	37	26	39	26	41	26	44	25	46	25	48	25	50	25	53	25	55	25	57	25	59	25	62	25	64	24	66	24	68	24	71	24	73	24	75	24	77	24	80	24	82	24	84
3	10	22	22	21	23	21	25	21	27	20	28	20	30	20	32	20	34	20	35	20	37	19	39	19	41	19	42	19	44	19	46	19	48	19	49	19	51	19	53	19	55	19	56	19	58	19	60	19	61	19	63	19	65
2	7	15	15	15	16	15	18	14	19	14	20	14	21	14	22	14	24	14	25	14	26	14	27	14	29	14	30	13	31	13	32	13	33	13	35	13	36	13	37	13	38	13	39	13	41	13	42	13	43	13	44	13	46
1	4	9	9	8	9	8	10	8	11	8	11	8	12	8	13	8	14	8	14	8	15	8	16	8	16	8	17	8	18	8	18	8	19	8	20	8	21	8	21	8	22	8	23	8	23	7	24	7	25	7	25	7	26

KGS.

BODY WT - Kgs.		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170																																
LEVEL	SLOPE	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.	% WT.																															
11	34	69	31	68	34	67	37	66	40	65	42	65	45	64	48	64	51	63	54	63	56	62	59	62	62	62	65	61	68	61	70	61	73	61	76	61	79	60	82	60	84	60	87	60	90	60	93	60	96	60	98	60	101						
10	31	64	29	63	31	62	34	61	37	60	39	60	42	59	44	59	47	58	49	58	52	57	55	57	57	57	60	57	62	56	65	56	67	56	70	56	73	56	75	56	78	55	80	55	83	55	85	55	88	55	91	55	93						
9	28	58	26	57	29	56	31	55	33	55	36	54	38	54	40	53	43	53	45	53	47	52	50	52	52	52	54	52	57	51	59	51	61	51	64	51	66	51	68	51	71	50	73	50	76	50	78	50	80	50	83	50	85						
8	25	52	24	51	26	51	28	50	30	49	32	49	34	48	36	48	38	48	41	47	43	47	45	47	47	47	49	46	51	46	53	46	55	46	57	46	60	46	62	46	64	45	66	45	68	45	70	45	72	45	74	45	76						
7	22	47	21	46	23	45	25	44	27	44	28	43	30	43	32	43	34	42	36	42	38	42	40	42	42	42	43	41	43	41	45	41	47	41	49	41	51	41	53	40	55	40	57	40	58	40	60	40	62	40	64	40	66	40	68				
6	19	40	18	40	20	39	21	38	23	38	25	38	26	37	28	37	30	37	31	36	33	36	34	36	36	36	38	36	39	36	41	36	43	35	44	35	46	35	47	35	49	35	51	35	52	35	54	35	56	35	57	35	59						
5	16	34	15	34	17	33	18	33	20	32	21	32	22	32	24	31	25	31	26	31	28	31	29	31	31	31	32	30	32	30	33	30	35	30	36	30	37	30	39	30	40	30	42	30	43	30	44	29	46	29	47	29	48	29	50				
4	13	28	13	27	14	27	15	27	16	26	17	26	18	26	19	26	20	25	22	25	23	25	24	25	25	25	26	25	27	25	28	25	29	24	31	24	32	24	33	24	34	24	35	24	36	24	37	24	38	24	40	24	41						
3	10	22	10	21	11	21	11	21	12	20	13	20	14	20	15	20	16	20	17	19	18	19	18	19	19	19	20	19	21	19	22	19	23	19	24	19	24	19	25	19	26	19	27	19	28	19	29	19	30	19	31	18	31						
2	7	15	7	15	7	15	8	14	9	14	9	14	10	14	10	14	11	14	12	14	12	14	13	14	14	14	14	14	14	14	15	13	15	13	16	13	17	13	17	13	18	13	18	13	19	13	20	13	20	13	21	13	21	13	22				
1	4	9	4	8	4	8	5	8	5	8	5	8	6	8	6	8	6	8	6	8	7	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	10	8	10	8	11	7	11	7	11	7	12	7	12	7	12	7	13