

# Hoist 45 lb. Dumbbells Weight Table

Desired Weight	Plates	
	1-1/4 lb.	2-1/2 lb.
<b>7-1/2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
8-3/4	1	0
<b>10</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
11-1/4	1	1
<b>12-1/2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
13-3/4	1	2
<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
16-1/4	1	3
<b>17-1/2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
18-3/4	1	4
<b>20</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
21-1/4	1	5
<b>22-1/2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
23-3/4	1	6
<b>25</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
26-1/4	1	7
<b>27-1/2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
28-3/4	1	8
<b>30</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
31-1/4	1	9
<b>32-1/2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
33-3/4	1	10
<b>35</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
36-1/4	1	11
<b>37-1/2</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
38-3/4	1	12
<b>40</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
41-1/4	1	13
<b>42-1/2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
43-3/4	1	14
<b>45</b>	<b>2</b>	<b>14</b>