

# CHARGE MAXIMALE EN MUSCULATION

Charge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
170	170	175	180	185	191	197	204	211	219	227
168	168	173	178	183	189	195	202	209	216	224
166	166	171	176	181	187	193	199	206	213	221
164	164	169	174	179	185	190	197	204	211	219
162	162	167	172	177	182	188	194	201	208	216
160	160	165	169	175	180	186	192	199	206	213
158	158	163	167	172	178	184	190	196	203	211
156	156	160	165	170	176	181	187	194	201	208
154	154	158	163	168	173	179	185	191	198	205
152	152	156	161	166	171	177	182	189	195	203
150	150	154	158	164	169	174	180	186	193	200
148	148	152	157	161	167	172	178	184	190	197
146	146	150	155	159	164	170	175	181	188	195
144	144	148	152	157	162	167	173	179	185	192
142	142	146	150	155	160	165	170	176	183	189
140	140	144	148	153	158	163	168	174	180	187
138	138	142	146	151	155	160	166	171	177	184
136	136	140	144	148	153	158	163	169	175	181
134	134	138	142	146	151	156	161	166	172	179
132	132	136	140	144	149	153	158	164	170	176
130	130	134	138	142	146	151	156	161	167	173
128	128	132	136	140	144	149	154	159	165	171
126	126	130	133	137	142	146	151	156	162	168
124	124	128	131	135	140	144	149	154	159	165
122	122	125	129	133	137	142	146	151	157	163
120	120	123	127	131	135	139	144	149	154	160
118	118	121	125	129	133	137	142	147	152	157
116	116	119	123	127	131	135	139	144	149	155
114	114	117	121	124	128	132	137	142	147	152
112	112	115	119	122	126	130	134	139	144	149
110	110	113	116	120	124	128	132	137	141	147
108	108	111	114	118	122	125	130	134	139	144
106	106	109	112	116	119	123	127	132	136	141
104	104	108	110	113	117	121	125	129	134	139
102	102	105	108	111	115	118	122	127	131	136
100	100	103	106	109	113	116	120	124	129	133
98	98	101	104	107	110	114	118	122	126	131
96	96	99	102	105	108	111	115	119	123	128
94	94	97	100	103	106	109	113	117	121	125
92	92	95	97	100	104	107	110	114	118	123
90	90	93	95	98	101	105	108	112	116	120
88	88	91	93	96	99	102	106	109	113	117
86	86	88	91	94	97	100	103	107	111	115
84	84	86	89	92	95	98	101	104	108	112
82	82	84	87	89	92	95	98	102	105	109
80	80	82	85	87	90	93	96	99	103	107
78	78	80	83	85	88	91	94	97	100	104

Charge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
76	76	78	80	83	86	88	91	94	98	101
74	74	76	78	81	83	86	89	92	95	99
72	72	74	76	79	81	84	86	89	93	96
70	70	72	74	76	79	81	84	87	90	93
68	68	70	72	74	77	79	82	84	87	91
66	66	68	70	72	74	77	79	82	85	88
64	64	66	68	70	72	74	77	79	82	85
62	62	64	66	68	70	72	74	77	80	83
60	60	62	64	65	67	70	72	74	77	80
58	58	60	61	63	65	67	70	72	75	77
56	56	58	59	61	63	65	67	70	72	75
54	54	56	57	59	61	63	65	67	69	72
52	52	53	55	57	59	60	62	65	67	69
50	50	51	53	55	56	58	60	62	64	67
48	48	49	51	52	54	56	58	60	62	64
46	46	47	49	50	52	53	55	57	59	61
44	44	45	47	48	50	51	53	55	57	59
42	42	43	44	46	47	49	50	52	54	56
40	40	41	42	44	45	46	48	50	51	53
38	38	39	40	41	43	44	46	47	49	51
36	36	37	38	39	41	42	43	45	46	48
34	34	35	36	37	38	40	41	42	44	45
32	32	33	34	35	36	37	38	40	41	43
30	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40
28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
26	26	27	28	28,5	29	30	31	32	33	35
24	24	25	25,5	26	27	28	29	30	31	32
22	22	23	23,5	24	25	26	26,5	27	28	29
20	20	21	21,5	22	23	23,5	24	25	26	27
18	18	19	19,5	20	20,5	21	22	22,5	23	24
16	16	16,5	17	17,5	18	19	19,5	20	21	21,5
14	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	19
12	12	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16
10	10	10	10,5	11	11	11,5	12	12,5	13	13,5
9	9	9	9,5	10	10	10,5	11	11	11,5	12
8	8	8	8,5	9	9	9,5	9,5	10	10,5	10,5
7	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	9	9	9,5
6	6	6	6,5	6,5	7	7	7	7,5	8	8
5	5	5	5,5	5,5	5,5	6	6	6	6,5	7
4	4	4	4	4,5	4,5	4,5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4
2	2	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5

**La colonne «CHARGE» indique la charge déplacée. La 1<sup>o</sup> ligne indique le nombre de répétitions possibles avec cette charge. Exemple: si je peux déplacer 6 fois 170 kg ma charge maximale est égale à 197 kg**