

Charges en musculation en pourcentage de la charge maximale

OBJECTIF	FORCE		VOLUME		ENDURANCE		
Répétitions →	3	6	8	10	12	15	20
% Charge maxi →	93%	85%	78%	73%	70%	65%	60%
Charge maxi ↓							
20	18,6	17,0	15,6	14,6	14,0	13,0	12,0
22	20,5	18,7	17,2	16,1	15,4	14,3	13,2
24	22,3	20,4	18,7	17,5	16,8	15,6	14,4
26	24,2	22,1	20,3	19,0	18,2	16,9	15,6
28	26,0	23,8	21,8	20,4	19,6	18,2	16,8
30	27,9	25,5	23,4	21,9	21,0	19,5	18,0
32	29,8	27,2	25,0	23,4	22,4	20,8	19,2
34	31,6	28,9	26,5	24,8	23,8	22,1	20,4
36	33,5	30,6	28,1	26,3	25,2	23,4	21,6
38	35,3	32,3	29,6	27,7	26,6	24,7	22,8
40	37,2	34,0	31,2	29,2	28,0	26,0	24,0
42	39,1	35,7	32,8	30,7	29,4	27,3	25,2
44	40,9	37,4	34,3	32,1	30,8	28,6	26,4
46	42,8	39,1	35,9	33,6	32,2	29,9	27,6
48	44,6	40,8	37,4	35,0	33,6	31,2	28,8
50	46,5	42,5	39,0	36,5	35,0	32,5	30,0
52	48,4	44,2	40,6	38,0	36,4	33,8	31,2
54	50,2	45,9	42,1	39,4	37,8	35,1	32,4
56	52,1	47,6	43,7	40,9	39,2	36,4	33,6
58	53,9	49,3	45,2	42,3	40,6	37,7	34,8
60	55,8	51,0	46,8	43,8	42,0	39,0	36,0
62	57,7	52,7	48,4	45,3	43,4	40,3	37,2
64	59,5	54,4	49,9	46,7	44,8	41,6	38,4
66	61,4	56,1	51,5	48,2	46,2	42,9	39,6
68	63,2	57,8	53,0	49,6	47,6	44,2	40,8
70	65,1	59,5	54,6	51,1	49,0	45,5	42,0
72	67,0	61,2	56,2	52,6	50,4	46,8	43,2
74	68,8	62,9	57,7	54,0	51,8	48,1	44,4
76	70,7	64,6	59,3	55,5	53,2	49,4	45,6
78	72,5	66,3	60,8	56,9	54,6	50,7	46,8
80	74,4	68,0	62,4	58,4	56,0	52,0	48,0
82	76,3	69,7	64,0	59,9	57,4	53,3	49,2
84	78,1	71,4	65,5	61,3	58,8	54,6	50,4
86	80,0	73,1	67,1	62,8	60,2	55,9	51,6

EXEMPLE : Si je veux augmenter mon volume musculaire et si la charge maximale que je peux déplacer est 32 kg je dois faire des séries de 10 répétitions à 23,4 kg

ENTRAINEMENT SPORTIF POUR TOUS