

ESTIMATION INDIRECTE DU MAX (1 RM= Répétition Maximum)

Pour	Vous soulevez
100% de RM	1 fois
97% de RM	2 fois
94% de RM	3 fois
92% de RM	4 fois

Pour	Vous soulevez
89% de RM	5 fois
86% de RM	6 fois
83% de RM	7 fois

La charge que vous pouvez soulever x fois la dernière étant pénible, vous permet d'établir votre maximum (1RM) en lisant le tableau ci-contre

Tableau de calcul des %

120%	288	282	276	270	264	258	252	246	240	234	228	222	216	210	204	198	192	186	180	174	168
115%	276	270	265	259	253	247	242	236	230	224	219	213	207	201	196	190	184	178	173	167	161
110%	264	259	253	248	242	237	231	226	220	215	209	204	198	193	187	182	176	171	165	160	154
105%	252	247	242	236	231	226	221	215	210	205	200	194	189	184	179	173	168	163	158	152	147
100%	240 Kg	235 Kg	230 Kg	225 Kg	220 Kg	215 Kg	210 Kg	205 Kg	200 Kg	195 Kg	190 Kg	185 Kg	180 Kg	175 Kg	170 Kg	165 Kg	160 Kg	155 Kg	150 Kg	145 Kg	140 Kg
95%	228	223	219	214	209	204	200	195	190	185	181	176	171	166	162	157	152	147	143	138	133
90%	216	212	207	203	198	194	189	185	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135	131	126
85%	204	200	196	191	187	183	179	174	170	166	162	157	153	149	145	140	136	132	128	123	119
80%	192	188	184	180	176	172	168	164	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124	120	116	112
75%	180	176	173	169	165	161	158	154	150	146	143	139	135	131	128	124	120	116	113	109	105
70%	168	165	161	158	154	151	147	144	140	137	133	130	126	123	119	116	112	109	105	102	98
65%	156	153	150	146	143	140	137	133	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98	94	91
60%	144	141	138	135	132	129	126	123	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90	87	84
55%	132	129	127	124	121	118	116	113	110	107	105	102	99	96	94	91	88	85	83	80	77
50%	120	118	115	113	110	108	105	103	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75	73	70
45%	108	106	104	101	99	97	95	92	90	88	86	83	81	79	77	74	72	70	68	65	63
40%	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56

120%	162	156	150	144	138	132	126	120	114	108	102	96	90	84	78	72	66	60	54	48	42
115%	155	150	144	138	132	127	121	115	109	104	98	92	86	81	75	69	63	58	52	46	40
110%	149	143	138	132	127	121	116	110	105	99	94	88	83	77	72	66	61	55	50	44	39
105%	142	137	131	126	121	116	110	105	100	95	89	84	79	74	68	63	58	53	47	42	37
100%	135 Kg	130 Kg	125 Kg	120 Kg	115 Kg	110 Kg	105 Kg	100 Kg	95 Kg	90 Kg	85 Kg	80 Kg	75 Kg	70 Kg	65 Kg	60 Kg	55 Kg	50 Kg	45 Kg	40 Kg	35 Kg
95%	128	124	119	114	109	105	100	95	90	86	81	76	71	67	62	57	52	48	43	38	33
90%	122	117	113	108	104	99	95	90	86	81	77	72	68	63	59	54	50	45	41	36	32
85%	115	111	106	102	98	94	89	85	81	77	72	68	64	60	55	51	47	43	38	34	30
80%	108	104	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40	36	32	28
75%	101	98	94	90	86	83	79	75	71	68	64	60	56	53	49	45	41	38	34	30	26
70%	95	91	88	84	81	77	74	70	67	63	60	56	53	49	46	42	39	35	32	28	25
65%	88	85	81	78	75	72	68	65	62	59	55	52	49	46	42	39	36	33	29	26	23
60%	81	78	75	72	69	66	63	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30	27	24	21
55%	74	72	69	66	63	61	58	55	52	50	47	44	41	39	36	33	30	28	25	22	19
50%	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	43	40	38	35	33	30	28	25	23	20	18
45%	61	59	56	54	52	50	47	45	43	41	38	36	34	32	29	27	25	23	20	18	16
40%	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14