

5^{ème} G, 5^{ème} TTR, 6^{ème} TQ et 6^{ème} P : Machines électroniques

Calcul de charge en Kg (kilogramme)	Méthode de travail par palier		
	Test 10 répétitions	2x10 répétitions à 50% d'1CM	2x7 répétitions à 70% d'1CM
4	3	4	5
6	4	6	7
8	6	8	9
10	7	10	11
12	9	12	14
14	10	14	16
16	11	16	18
18	13	18	21
20	14	20	23
22	16	22	25
24	17	24	27
26	19	26	30
28	20	28	32
30	21	30	34
32	23	32	37
34	24	34	39
36	26	36	41
38	27	38	43
40	29	40	46
42	30	42	48
44	31	44	50
46	33	46	53
48	34	48	55
50	36	50	57
52	37	52	59
54	39	54	62
56	40	56	64
58	41	58	66
60	43	60	69
62	44	62	71
64	46	64	73
66	47	66	75
68	49	68	78
70	50	70	80
72	51	72	82
74	53	74	85
76	54	76	87
78	56	78	89
80	57	80	91
82	59	82	94
84	60	84	96
86	61	86	98
88	63	88	101
90	64	90	103
92	66	92	105
94	67	94	107
96	69	96	110
98	70	98	112
100	71	100	114
102	73	102	117

1 CM = une charge maximale soulevée une fois.