

## 4 G, 5 TQ et 5 P : Machine électronique n°13

Calcul de charge en Kg (Kilogramme)	Méthode de travail à charge constante
Test 10 répétitions	3 à 4 x 20 répétitions à 50% d'1CM
4	3
6	4
8	6
10	7
12	9
14	10
16	11
18	13
20	14
22	16
24	17
26	19
28	20
30	21
32	23
34	24
36	26
38	27
40	29
42	30
44	31
46	33
48	34
50	36
52	37
54	39
56	40
58	41
60	43
62	44
64	46
66	47
68	49
70	50
72	51
74	53
76	54
78	56
80	57
82	59
84	60
86	61
88	63
90	64
92	66
94	67
96	69
98	70
100	71
102	73

1 CM = une charge maximale soulevée une fois.