

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

Calcul de charge en Kg (Kilogramme)	Méthode de travail à charge constante
Test 10 répétitions	3 à 6 x 10 répétitions à 60% d'1CM
4	3
6	5
8	7
10	9
12	10
14	12
16	14
18	15
20	17
22	19
24	21
26	22
28	24
30	26
32	27
34	29
36	31
38	33
40	34
42	36
44	38
46	39
48	41
50	43
52	45
54	46
56	48
58	50
60	51
62	53
64	55
66	57
68	58
70	60
72	62
74	63
76	65
78	67
80	69
82	70
84	72
86	74
88	75
90	77
92	79
94	81
96	82
98	84
100	86
102	87

1 CM = une charge maximale soulevée une fois.