

6^{ème} G, 6^{ème} TTR et 7^{ème} P : Machines électroniques

Calcul de charge en Kg (kilogramme)	Méthode de travail en pyramide			
	10 répétitions à 50% d'1 CM	8 répétitions à 60% d'1 CM	6 répétitions à 70% d'1 CM	4 répétitions à 80% d'1 CM
Test 10 répétitions				
4	3	3	4	5
6	4	5	6	7
8	6	7	8	9
10	7	9	10	11
12	9	10	12	14
14	10	12	14	16
16	11	14	16	18
18	13	15	18	21
20	14	17	20	23
22	16	19	22	25
24	17	21	24	27
26	19	22	26	30
28	20	24	28	32
30	21	26	30	34
32	23	27	32	37
34	24	29	34	39
36	26	31	36	41
38	27	33	38	43
40	29	34	40	46
42	30	36	42	48
44	31	38	44	50
46	33	39	46	53
48	34	41	48	55
50	36	43	50	57
52	37	45	52	59
54	39	46	54	62
56	40	48	56	64
58	41	50	58	66
60	43	51	60	69
62	44	53	62	71
64	46	55	64	73
66	47	57	66	75
68	49	58	68	78
70	50	60	70	80
72	51	62	72	82
74	53	63	74	85
76	54	65	76	87
78	56	67	78	89
80	57	69	80	91
82	59	70	82	94
84	60	72	84	96
86	61	74	86	98
88	63	75	88	101
90	64	77	90	103
92	66	79	92	105
94	67	81	94	107
96	69	82	96	110
98	70	84	98	112
100	71	86	100	114
102	73	87	102	117

1 CM = une charge maximale soulevée une fois.