

4<sup>ème</sup> G, 5<sup>ème</sup> G, 5<sup>ème</sup> TTR, 5<sup>ème</sup> TQ, 5<sup>ème</sup> P, 6<sup>ème</sup> G,  
6<sup>ème</sup> TTR, 6<sup>ème</sup> TQ, 6<sup>ème</sup> P, 7<sup>ème</sup> P :

## Machines mécaniques

Test 18 répétitions	3 à 6 x 10 répétitions à 60% d'1CM
30	30
40	40
50	50
60	60
70	70
80	80
90	90
100	100
110	110
120	120
130	130
140	140
150	150
160	160
170	170
180	180
190	190
200	200
210	210
220	220
230	230
240	240
250	250
260	260
270	270
280	280
290	290
300	300