

# COMMENT CONNAÎTRE SA CHARGE MAXIMALE ?

Afin d'individualiser le travail en musculation, il est important d'avoir une référence pour chaque exercice à charge additionnelle. IL s'agit en fait du **1 RM**, c'est-à-dire la charge maximale que l'on peut soulever en une seule fois.

Cependant, en soulevant 1 RM, nous travaillons en force maximale, ce qui est dangereux pour un débutant. Pour estimer sa charge maximale, nous allons donc utiliser une formule : celle de BRZYCKI située ci-dessous.

## MODE D'EMPLOI :

1. Je place une charge ne me permettant pas de dépasser 15 répétitions.
2. Je m'arrête lorsque je ne plus effectuer de répétition ou que mon trajet moteur ou ma posture se dégrade.

1 RM	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS														
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	CHARGES														
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	66	64	61	
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60	
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58	
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56	
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55	
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53	
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	53	
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	52	
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	50	
77,5	76	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	49	
75	74	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	47	
72,5	70	68	66	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	
70	68	66	64	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41	
67,5	66	64	61	58	56	54	52	51	49	47	45	43	43	40	
65	63	61	59	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38	
62,5	61	59	57	54	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37	
60	58	57	54	52	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35	
57,5	56	54	52	50	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34	
55	53	52	50	47	45	44	43	41	39	38	37	35	34	32	
52,5	51	50	47	45	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31	
50	49	47	45	43	41	40	38	37	36	35	33	32	30	29	
47,5	46	45	42	41	39	37	36	35	34	33	32	30	29	27	
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27	
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26	
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	20	19	18	
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18	
27,5	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17	
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15	
22,5	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	15	15	14	14	
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	13	13	13	12	

# MES RÉFÉRENCES CHARGE MAXIMALE

**POSTE ET  
EXERCICE**

**GROUPE  
MUSCULAIRES**

**CHARGES**

**RÉPÉTITIONS**

**1 RM**

Poste N Flexion jambe/cuisse	ISCHIO-JAMBIERS	45 kgs	9	60 kgs
---------------------------------	-----------------	--------	---	--------



Dans cet exemple, la charge que je peux théoriquement soulever qu'une seule fois avec mes ischio-jambiers est de 60 kgs = 1 RM ou mon 100% ou ma charge maximale.

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--