

Musculation :Tableau de correspondance 1 RM = %

CHARGE MAX (1 RM)	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
2	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1
3	2,85	2,7	2,55	2,4	2,25	2,1	1,95	1,8	1,65	1,5
4	3,8	3,6	3,4	3,2	3	2,8	2,6	2,4	2,2	2
5	4,75	4,5	4,25	4	3,75	3,5	3,25	3	2,75	2,5
6	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,2	3,9	3,6	3,3	3
7	6,65	6,3	5,95	5,6	5,25	4,9	4,55	4,2	3,85	3,5
8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4
9	8,55	8,1	7,65	7,2	6,75	6,3	5,85	5,4	4,95	4,5
10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5
11	10,45	9,9	9,35	8,8	8,25	7,7	7,15	6,6	6,05	5,5
12	11,4	10,8	10,2	9,6	9	8,4	7,8	7,2	6,6	6
13	12,35	11,7	11,05	10,4	9,75	9,1	8,45	7,8	7,15	6,5
14	13,3	12,6	11,9	11,2	10,5	9,8	9,1	8,4	7,7	7
15	14,25	13,5	12,75	12	11,25	10,5	9,75	9	8,25	7,5
16	15,2	14,4	13,6	12,8	12	11,2	10,4	9,6	8,8	8
17	16,15	15,3	14,45	13,6	12,75	11,9	11,05	10,2	9,35	8,5
18	17,1	16,2	15,3	14,4	13,5	12,6	11,7	10,8	9,9	9
19	18,05	17,1	16,15	15,2	14,25	13,3	12,35	11,4	10,45	9,5
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
21	19,95	18,9	17,85	16,8	15,75	14,7	13,65	12,6	11,55	10,5
22	20,9	19,8	18,7	17,6	16,5	15,4	14,3	13,2	12,1	11
23	21,85	20,7	19,55	18,4	17,25	16,1	14,95	13,8	12,65	11,5
24	22,8	21,6	20,4	19,2	18	16,8	15,6	14,4	13,2	12
25	23,75	22,5	21,25	20	18,75	17,5	16,25	15	13,75	12,5
26	24,7	23,4	22,1	20,8	19,5	18,2	16,9	15,6	14,3	13
27	25,65	24,3	22,95	21,6	20,25	18,9	17,55	16,2	14,85	13,5
28	26,6	25,2	23,8	22,4	21	19,6	18,2	16,8	15,4	14
29	27,55	26,1	24,65	23,2	21,75	20,3	18,85	17,4	15,95	14,5
30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15
31	29,45	27,9	26,35	24,8	23,25	21,7	20,15	18,6	17,05	15,5
32	30,4	28,8	27,2	25,6	24	22,4	20,8	19,2	17,6	16
33	31,35	29,7	28,05	26,4	24,75	23,1	21,45	19,8	18,15	16,5
34	32,3	30,6	28,9	27,2	25,5	23,8	22,1	20,4	18,7	17
35	33,25	31,5	29,75	28	26,25	24,5	22,75	21	19,25	17,5
36	34,2	32,4	30,6	28,8	27	25,2	23,4	21,6	19,8	18
37	35,15	33,3	31,45	29,6	27,75	25,9	24,05	22,2	20,35	18,5
38	36,1	34,2	32,3	30,4	28,5	26,6	24,7	22,8	20,9	19
39	37,05	35,1	33,15	31,2	29,25	27,3	25,35	23,4	21,45	19,5
40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
41	38,95	36,9	34,85	32,8	30,75	28,7	26,65	24,6	22,55	20,5
42	39,9	37,8	35,7	33,6	31,5	29,4	27,3	25,2	23,1	21
43	40,85	38,7	36,55	34,4	32,25	30,1	27,95	25,8	23,65	21,5
44	41,8	39,6	37,4	35,2	33	30,8	28,6	26,4	24,2	22
45	42,75	40,5	38,25	36	33,75	31,5	29,25	27	24,75	22,5
46	43,7	41,4	39,1	36,8	34,5	32,2	29,9	27,6	25,3	23

Musculature :Tableau de correspondance 1 RM = %

CHARGE MAX (1 RM)	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
47	44,65	42,3	39,95	37,6	35,25	32,9	30,55	28,2	25,85	23,5
48	45,6	43,2	40,8	38,4	36	33,6	31,2	28,8	26,4	24
49	46,55	44,1	41,65	39,2	36,75	34,3	31,85	29,4	26,95	24,5
50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25
51	48,45	45,9	43,35	40,8	38,25	35,7	33,15	30,6	28,05	25,5
52	49,4	46,8	44,2	41,6	39	36,4	33,8	31,2	28,6	26
53	50,35	47,7	45,05	42,4	39,75	37,1	34,45	31,8	29,15	26,5
54	51,3	48,6	45,9	43,2	40,5	37,8	35,1	32,4	29,7	27
55	52,25	49,5	46,75	44	41,25	38,5	35,75	33	30,25	27,5
56	53,2	50,4	47,6	44,8	42	39,2	36,4	33,6	30,8	28
57	54,15	51,3	48,45	45,6	42,75	39,9	37,05	34,2	31,35	28,5
58	55,1	52,2	49,3	46,4	43,5	40,6	37,7	34,8	31,9	29
59	56,05	53,1	50,15	47,2	44,25	41,3	38,35	35,4	32,45	29,5
60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30
61	57,95	54,9	51,85	48,8	45,75	42,7	39,65	36,6	33,55	30,5
62	58,9	55,8	52,7	49,6	46,5	43,4	40,3	37,2	34,1	31
63	59,85	56,7	53,55	50,4	47,25	44,1	40,95	37,8	34,65	31,5
64	60,8	57,6	54,4	51,2	48	44,8	41,6	38,4	35,2	32
65	61,75	58,5	55,25	52	48,75	45,5	42,25	39	35,75	32,5
66	62,7	59,4	56,1	52,8	49,5	46,2	42,9	39,6	36,3	33
67	63,65	60,3	56,95	53,6	50,25	46,9	43,55	40,2	36,85	33,5
68	64,6	61,2	57,8	54,4	51	47,6	44,2	40,8	37,4	34
69	65,55	62,1	58,65	55,2	51,75	48,3	44,85	41,4	37,95	34,5
70	66,5	63	59,5	56	52,5	49	45,5	42	38,5	35
71	67,45	63,9	60,35	56,8	53,25	49,7	46,15	42,6	39,05	35,5
72	68,4	64,8	61,2	57,6	54	50,4	46,8	43,2	39,6	36
73	69,35	65,7	62,05	58,4	54,75	51,1	47,45	43,8	40,15	36,5
74	70,3	66,6	62,9	59,2	55,5	51,8	48,1	44,4	40,7	37
75	71,25	67,5	63,75	60	56,25	52,5	48,75	45	41,25	37,5
76	72,2	68,4	64,6	60,8	57	53,2	49,4	45,6	41,8	38
77	73,15	69,3	65,45	61,6	57,75	53,9	50,05	46,2	42,35	38,5
78	74,1	70,2	66,3	62,4	58,5	54,6	50,7	46,8	42,9	39
79	75,05	71,1	67,15	63,2	59,25	55,3	51,35	47,4	43,45	39,5
80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40
81	76,95	72,9	68,85	64,8	60,75	56,7	52,65	48,6	44,55	40,5
82	77,9	73,8	69,7	65,6	61,5	57,4	53,3	49,2	45,1	41
83	78,85	74,7	70,55	66,4	62,25	58,1	53,95	49,8	45,65	41,5
84	79,8	75,6	71,4	67,2	63	58,8	54,6	50,4	46,2	42
85	80,75	76,5	72,25	68	63,75	59,5	55,25	51	46,75	42,5
86	81,7	77,4	73,1	68,8	64,5	60,2	55,9	51,6	47,3	43
87	82,65	78,3	73,95	69,6	65,25	60,9	56,55	52,2	47,85	43,5
88	83,6	79,2	74,8	70,4	66	61,6	57,2	52,8	48,4	44
89	84,55	80,1	75,65	71,2	66,75	62,3	57,85	53,4	48,95	44,5
90	85,5	81	76,5	72	67,5	63	58,5	54	49,5	45
91	86,45	81,9	77,35	72,8	68,25	63,7	59,15	54,6	50,05	45,5

Musculation :Tableau de correspondance 1 RM = %

CHARGE MAX (1 RM)	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
92	87,4	82,8	78,2	73,6	69	64,4	59,8	55,2	50,6	46
93	88,35	83,7	79,05	74,4	69,75	65,1	60,45	55,8	51,15	46,5
94	89,3	84,6	79,9	75,2	70,5	65,8	61,1	56,4	51,7	47
95	90,25	85,5	80,75	76	71,25	66,5	61,75	57	52,25	47,5
96	91,2	86,4	81,6	76,8	72	67,2	62,4	57,6	52,8	48
97	92,15	87,3	82,45	77,6	72,75	67,9	63,05	58,2	53,35	48,5
98	93,1	88,2	83,3	78,4	73,5	68,6	63,7	58,8	53,9	49
99	94,05	89,1	84,15	79,2	74,25	69,3	64,35	59,4	54,45	49,5
100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
101	95,95	90,9	85,85	80,8	75,75	70,7	65,65	60,6	55,55	50,5
102	96,9	91,8	86,7	81,6	76,5	71,4	66,3	61,2	56,1	51
103	97,85	92,7	87,55	82,4	77,25	72,1	66,95	61,8	56,65	51,5
104	98,8	93,6	88,4	83,2	78	72,8	67,6	62,4	57,2	52
105	99,75	94,5	89,25	84	78,75	73,5	68,25	63	57,75	52,5
106	100,7	95,4	90,1	84,8	79,5	74,2	68,9	63,6	58,3	53
107	101,65	96,3	90,95	85,6	80,25	74,9	69,55	64,2	58,85	53,5
108	102,6	97,2	91,8	86,4	81	75,6	70,2	64,8	59,4	54
109	103,55	98,1	92,65	87,2	81,75	76,3	70,85	65,4	59,95	54,5
110	104,5	99	93,5	88	82,5	77	71,5	66	60,5	55
111	105,45	99,9	94,35	88,8	83,25	77,7	72,15	66,6	61,05	55,5
112	106,4	100,8	95,2	89,6	84	78,4	72,8	67,2	61,6	56
113	107,35	101,7	96,05	90,4	84,75	79,1	73,45	67,8	62,15	56,5
114	108,3	102,6	96,9	91,2	85,5	79,8	74,1	68,4	62,7	57
115	109,25	103,5	97,75	92	86,25	80,5	74,75	69	63,25	57,5
116	110,2	104,4	98,6	92,8	87	81,2	75,4	69,6	63,8	58
117	111,15	105,3	99,45	93,6	87,75	81,9	76,05	70,2	64,35	58,5
118	112,1	106,2	100,3	94,4	88,5	82,6	76,7	70,8	64,9	59
119	113,05	107,1	101,15	95,2	89,25	83,3	77,35	71,4	65,45	59,5
120	114	108	102	96	90	84	78	72	66	60
121	114,95	108,9	102,85	96,8	90,75	84,7	78,65	72,6	66,55	60,5
122	115,9	109,8	103,7	97,6	91,5	85,4	79,3	73,2	67,1	61
123	116,85	110,7	104,55	98,4	92,25	86,1	79,95	73,8	67,65	61,5
124	117,8	111,6	105,4	99,2	93	86,8	80,6	74,4	68,2	62
125	118,75	112,5	106,25	100	93,75	87,5	81,25	75	68,75	62,5
126	119,7	113,4	107,1	100,8	94,5	88,2	81,9	75,6	69,3	63
127	120,65	114,3	107,95	101,6	95,25	88,9	82,55	76,2	69,85	63,5
128	121,6	115,2	108,8	102,4	96	89,6	83,2	76,8	70,4	64
129	122,55	116,1	109,65	103,2	96,75	90,3	83,85	77,4	70,95	64,5
130	123,5	117	110,5	104	97,5	91	84,5	78	71,5	65
131	124,45	117,9	111,35	104,8	98,25	91,7	85,15	78,6	72,05	65,5
132	125,4	118,8	112,2	105,6	99	92,4	85,8	79,2	72,6	66
133	126,35	119,7	113,05	106,4	99,75	93,1	86,45	79,8	73,15	66,5
134	127,3	120,6	113,9	107,2	100,5	93,8	87,1	80,4	73,7	67
135	128,25	121,5	114,75	108	101,25	94,5	87,75	81	74,25	67,5
136	129,2	122,4	115,6	108,8	102	95,2	88,4	81,6	74,8	68

Musculature :Tableau de correspondance 1 RM = %

CHARGE MAX (1 RM)	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
137	130,15	123,3	116,45	109,6	102,75	95,9	89,05	82,2	75,35	68,5
138	131,1	124,2	117,3	110,4	103,5	96,6	89,7	82,8	75,9	69
139	132,05	125,1	118,15	111,2	104,25	97,3	90,35	83,4	76,45	69,5
140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	70
141	133,95	126,9	119,85	112,8	105,75	98,7	91,65	84,6	77,55	70,5
142	134,9	127,8	120,7	113,6	106,5	99,4	92,3	85,2	78,1	71
143	135,85	128,7	121,55	114,4	107,25	100,1	92,95	85,8	78,65	71,5
144	136,8	129,6	122,4	115,2	108	100,8	93,6	86,4	79,2	72
145	137,75	130,5	123,25	116	108,75	101,5	94,25	87	79,75	72,5
146	138,7	131,4	124,1	116,8	109,5	102,2	94,9	87,6	80,3	73
147	139,65	132,3	124,95	117,6	110,25	102,9	95,55	88,2	80,85	73,5
148	140,6	133,2	125,8	118,4	111	103,6	96,2	88,8	81,4	74
149	141,55	134,1	126,65	119,2	111,75	104,3	96,85	89,4	81,95	74,5
150	142,5	135	127,5	120	112,5	105	97,5	90	82,5	75
151	143,45	135,9	128,35	120,8	113,25	105,7	98,15	90,6	83,05	75,5
152	144,4	136,8	129,2	121,6	114	106,4	98,8	91,2	83,6	76
153	145,35	137,7	130,05	122,4	114,75	107,1	99,45	91,8	84,15	76,5
154	146,3	138,6	130,9	123,2	115,5	107,8	100,1	92,4	84,7	77
155	147,25	139,5	131,75	124	116,25	108,5	100,75	93	85,25	77,5
156	148,2	140,4	132,6	124,8	117	109,2	101,4	93,6	85,8	78
157	149,15	141,3	133,45	125,6	117,75	109,9	102,05	94,2	86,35	78,5
158	150,1	142,2	134,3	126,4	118,5	110,6	102,7	94,8	86,9	79
159	151,05	143,1	135,15	127,2	119,25	111,3	103,35	95,4	87,45	79,5
160	152	144	136	128	120	112	104	96	88	80
161	152,95	144,9	136,85	128,8	120,75	112,7	104,65	96,6	88,55	80,5
162	153,9	145,8	137,7	129,6	121,5	113,4	105,3	97,2	89,1	81
163	154,85	146,7	138,55	130,4	122,25	114,1	105,95	97,8	89,65	81,5
164	155,8	147,6	139,4	131,2	123	114,8	106,6	98,4	90,2	82
165	156,75	148,5	140,25	132	123,75	115,5	107,25	99	90,75	82,5
166	157,7	149,4	141,1	132,8	124,5	116,2	107,9	99,6	91,3	83
167	158,65	150,3	141,95	133,6	125,25	116,9	108,55	100,2	91,85	83,5
168	159,6	151,2	142,8	134,4	126	117,6	109,2	100,8	92,4	84
169	160,55	152,1	143,65	135,2	126,75	118,3	109,85	101,4	92,95	84,5
170	161,5	153	144,5	136	127,5	119	110,5	102	93,5	85
171	162,45	153,9	145,35	136,8	128,25	119,7	111,15	102,6	94,05	85,5
172	163,4	154,8	146,2	137,6	129	120,4	111,8	103,2	94,6	86
173	164,35	155,7	147,05	138,4	129,75	121,1	112,45	103,8	95,15	86,5
174	165,3	156,6	147,9	139,2	130,5	121,8	113,1	104,4	95,7	87
175	166,25	157,5	148,75	140	131,25	122,5	113,75	105	96,25	87,5
176	167,2	158,4	149,6	140,8	132	123,2	114,4	105,6	96,8	88
177	168,15	159,3	150,45	141,6	132,75	123,9	115,05	106,2	97,35	88,5
178	169,1	160,2	151,3	142,4	133,5	124,6	115,7	106,8	97,9	89
179	170,05	161,1	152,15	143,2	134,25	125,3	116,35	107,4	98,45	89,5
180	171	162	153	144	135	126	117	108	99	90
181	171,95	162,9	153,85	144,8	135,75	126,7	117,65	108,6	99,55	90,5

Musclulation :Tableau de correspondance 1 RM = %

CHARGE MAX (1 RM)	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
182	172,9	163,8	154,7	145,6	136,5	127,4	118,3	109,2	100,1	91
183	173,85	164,7	155,55	146,4	137,25	128,1	118,95	109,8	100,65	91,5
184	174,8	165,6	156,4	147,2	138	128,8	119,6	110,4	101,2	92
185	175,75	166,5	157,25	148	138,75	129,5	120,25	111	101,75	92,5
186	176,7	167,4	158,1	148,8	139,5	130,2	120,9	111,6	102,3	93
187	177,65	168,3	158,95	149,6	140,25	130,9	121,55	112,2	102,85	93,5
188	178,6	169,2	159,8	150,4	141	131,6	122,2	112,8	103,4	94
189	179,55	170,1	160,65	151,2	141,75	132,3	122,85	113,4	103,95	94,5
190	180,5	171	161,5	152	142,5	133	123,5	114	104,5	95
191	181,45	171,9	162,35	152,8	143,25	133,7	124,15	114,6	105,05	95,5
192	182,4	172,8	163,2	153,6	144	134,4	124,8	115,2	105,6	96
193	183,35	173,7	164,05	154,4	144,75	135,1	125,45	115,8	106,15	96,5
194	184,3	174,6	164,9	155,2	145,5	135,8	126,1	116,4	106,7	97
195	185,25	175,5	165,75	156	146,25	136,5	126,75	117	107,25	97,5
196	186,2	176,4	166,6	156,8	147	137,2	127,4	117,6	107,8	98
197	187,15	177,3	167,45	157,6	147,75	137,9	128,05	118,2	108,35	98,5
198	188,1	178,2	168,3	158,4	148,5	138,6	128,7	118,8	108,9	99
199	189,05	179,1	169,15	159,2	149,25	139,3	129,35	119,4	109,45	99,5
200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
201	190,95	180,9	170,85	160,8	150,75	140,7	130,65	120,6	110,55	100,5
202	191,9	181,8	171,7	161,6	151,5	141,4	131,3	121,2	111,1	101
203	192,85	182,7	172,55	162,4	152,25	142,1	131,95	121,8	111,65	101,5
204	193,8	183,6	173,4	163,2	153	142,8	132,6	122,4	112,2	102
205	194,75	184,5	174,25	164	153,75	143,5	133,25	123	112,75	102,5
206	195,7	185,4	175,1	164,8	154,5	144,2	133,9	123,6	113,3	103
207	196,65	186,3	175,95	165,6	155,25	144,9	134,55	124,2	113,85	103,5
208	197,6	187,2	176,8	166,4	156	145,6	135,2	124,8	114,4	104
209	198,55	188,1	177,65	167,2	156,75	146,3	135,85	125,4	114,95	104,5
210	199,5	189	178,5	168	157,5	147	136,5	126	115,5	105
211	200,45	189,9	179,35	168,8	158,25	147,7	137,15	126,6	116,05	105,5
212	201,4	190,8	180,2	169,6	159	148,4	137,8	127,2	116,6	106
213	202,35	191,7	181,05	170,4	159,75	149,1	138,45	127,8	117,15	106,5
214	203,3	192,6	181,9	171,2	160,5	149,8	139,1	128,4	117,7	107
215	204,25	193,5	182,75	172	161,25	150,5	139,75	129	118,25	107,5
216	205,2	194,4	183,6	172,8	162	151,2	140,4	129,6	118,8	108
217	206,15	195,3	184,45	173,6	162,75	151,9	141,05	130,2	119,35	108,5
218	207,1	196,2	185,3	174,4	163,5	152,6	141,7	130,8	119,9	109
219	208,05	197,1	186,15	175,2	164,25	153,3	142,35	131,4	120,45	109,5
220	209	198	187	176	165	154	143	132	121	110
221	209,95	198,9	187,85	176,8	165,75	154,7	143,65	132,6	121,55	110,5
222	210,9	199,8	188,7	177,6	166,5	155,4	144,3	133,2	122,1	111
223	211,85	200,7	189,55	178,4	167,25	156,1	144,95	133,8	122,65	111,5
224	212,8	201,6	190,4	179,2	168	156,8	145,6	134,4	123,2	112