

Tableau réalisé d'après la formule de Brzycki visant à estimer la charge maximale (1RM) à partir d'un nombre maximum de répétitions à une charge donnée

$$\text{RM} = \text{charge} / 1,0278 - (0,0278 \cdot \text{nombre maximum de répétition})$$

RM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
% Charge maximale	100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	67	64	61

Charge (kg)	Nombre de RM														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	10	10,3	10,6	10,9	11,3	11,6	12,0	12,4	12,9	13,3	13,9	14,4	15,0	15,7	16,4
12	12	12,3	12,7	13,1	13,5	13,9	14,4	14,9	15,4	16,0	16,6	17,3	18,0	18,8	19,6
14	14	14,4	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8	17,4	18,0	18,7	19,4	20,2	21,0	21,9	22,9
16	16	16,5	16,9	17,5	18,0	18,6	19,2	19,9	20,6	21,3	22,2	23,0	24,0	25,1	26,2
18	18	18,5	19,1	19,6	20,3	20,9	21,6	22,3	23,1	24,0	24,9	25,9	27,0	28,2	29,5
20	20	20,6	21,2	21,8	22,5	23,2	24,0	24,8	25,7	26,7	27,7	28,8	30,0	31,3	32,7
22	22	22,6	23,3	24,0	24,8	25,6	26,4	27,3	28,3	29,3	30,5	31,7	33,0	34,5	36,0
24	24	24,7	25,4	26,2	27,0	27,9	28,8	29,8	30,9	32,0	33,2	34,6	36,0	37,6	39,3
26	26	26,7	27,5	28,4	29,3	30,2	31,2	32,3	33,4	34,7	36,0	37,5	39,0	40,7	42,6
28	28	28,8	29,6	30,5	31,5	32,5	33,6	34,8	36,0	37,3	38,8	40,3	42,0	43,8	45,8
30	30	30,9	31,8	32,7	33,8	34,8	36,0	37,2	38,6	40,0	41,6	43,2	45,0	47,0	49,1
32	32	32,9	33,9	34,9	36,0	37,2	38,4	39,7	41,2	42,7	44,3	46,1	48,0	50,1	52,4
34	34	35,0	36,0	37,1	38,3	39,5	40,8	42,2	43,7	45,3	47,1	49,0	51,0	53,2	55,7
36	36	37,0	38,1	39,3	40,5	41,8	43,2	44,7	46,3	48,0	49,9	51,9	54,0	56,4	58,9
38	38	39,1	40,2	41,5	42,8	44,1	45,6	47,2	48,9	50,7	52,6	54,7	57,0	59,5	62,2
40	40	41,1	42,4	43,6	45,0	46,5	48,0	49,7	51,4	53,3	55,4	57,6	60,0	62,6	65,5
42	42	43,2	44,5	45,8	47,3	48,8	50,4	52,1	54,0	56,0	58,2	60,5	63,0	65,8	68,8
44	44	45,3	46,6	48,0	49,5	51,1	52,8	54,6	56,6	58,7	60,9	63,4	66,0	68,9	72,0
46	46	47,3	48,7	50,2	51,8	53,4	55,2	57,1	59,2	61,3	63,7	66,3	69,0	72,0	75,3
48	48	49,4	50,8	52,4	54,0	55,7	57,6	59,6	61,7	64,0	66,5	69,1	72,0	75,2	78,6
50	50	51,4	52,9	54,5	56,3	58,1	60,0	62,1	64,3	66,7	69,3	72,0	75,0	78,3	81,9
52	52	53,5	55,1	56,7	58,5	60,4	62,4	64,6	66,9	69,4	72,0	74,9	78,0	81,4	85,1
54	54	55,5	57,2	58,9	60,8	62,7	64,8	67,0	69,4	72,0	74,8	77,8	81,0	84,6	88,4
56	56	57,6	59,3	61,1	63,0	65,0	67,2	69,5	72,0	74,7	77,6	80,7	84,0	87,7	91,7
58	58	59,7	61,4	63,3	65,3	67,4	69,6	72,0	74,6	77,4	80,3	83,5	87,0	90,8	95,0
60	60	61,7	63,5	65,5	67,5	69,7	72,0	74,5	77,2	80,0	83,1	86,4	90,0	94,0	98,2
62	62	63,8	65,7	67,6	69,8	72,0	74,4	77,0	79,7	82,7	85,9	89,3	93,0	97,1	101,5
64	64	65,8	67,8	69,8	72,0	74,3	76,8	79,5	82,3	85,4	88,6	92,2	96,0	100,2	104,8

<b>66</b>	66	67,9	69,9	72,0	74,3	76,7	79,2	81,9	84,9	88,0	91,4	95,1	99,0	103,4	108,1
<b>68</b>	68	69,9	72,0	74,2	76,5	79,0	81,6	84,4	87,4	90,7	94,2	98,0	102,0	106,5	111,3
<b>70</b>	70	72,0	74,1	76,4	78,8	81,3	84,0	86,9	90,0	93,4	97,0	100,8	105,0	109,6	114,6
<b>72</b>	72	74,1	76,2	78,6	81,0	83,6	86,4	89,4	92,6	96,0	99,7	103,7	108,0	112,7	117,9
<b>74</b>	74	76,1	78,4	80,7	83,3	85,9	88,8	91,9	95,2	98,7	102,5	106,6	111,0	115,9	121,2
<b>76</b>	76	78,2	80,5	82,9	85,5	88,3	91,2	94,4	97,7	101,4	105,3	109,5	114,0	119,0	124,4
<b>78</b>	78	80,2	82,6	85,1	87,8	90,6	93,6	96,8	100,3	104,0	108,0	112,4	117,0	122,1	127,7
<b>80</b>	80	82,3	84,7	87,3	90,0	92,9	96,0	99,3	102,9	106,7	110,8	115,2	120,0	125,3	131,0
<b>82</b>	82	84,3	86,8	89,5	92,3	95,2	98,4	101,8	105,5	109,4	113,6	118,1	123,0	128,4	134,3
<b>84</b>	84	86,4	88,9	91,6	94,5	97,6	100,8	104,3	108,0	112,0	116,3	121,0	126,1	131,5	137,5
<b>86</b>	86	88,5	91,1	93,8	96,8	99,9	103,2	106,8	110,6	114,7	119,1	123,9	129,1	134,7	140,8
<b>88</b>	88	90,5	93,2	96,0	99,0	102,2	105,6	109,3	113,2	117,4	121,9	126,8	132,1	137,8	144,1
<b>90</b>	90	92,6	95,3	98,2	101,3	104,5	108,0	111,7	115,7	120,0	124,7	129,6	135,1	140,9	147,3
<b>92</b>	92	94,6	97,4	100,4	103,5	106,9	110,4	114,2	118,3	122,7	127,4	132,5	138,1	144,1	150,6
<b>94</b>	94	96,7	99,5	102,6	105,8	109,2	112,8	116,7	120,9	125,4	130,2	135,4	141,1	147,2	153,9
<b>96</b>	96	98,7	101,7	104,7	108,0	111,5	115,2	119,2	123,5	128,0	133,0	138,3	144,1	150,3	157,2
<b>98</b>	98	100,8	103,8	106,9	110,3	113,8	117,6	121,7	126,0	130,7	135,7	141,2	147,1	153,5	160,4
<b>100</b>	100	102,9	105,9	109,1	112,5	116,1	120,0	124,2	128,6	133,4	138,5	144,1	150,1	156,6	163,7
<b>102</b>	102	104,9	108,0	111,3	114,8	118,5	122,4	126,6	131,2	136,0	141,3	146,9	153,1	159,7	167,0
<b>104</b>	104	107,0	110,1	113,5	117,0	120,8	124,8	129,1	133,7	138,7	144,0	149,8	156,1	162,9	170,3
<b>106</b>	106	109,0	112,2	115,6	119,3	123,1	127,2	131,6	136,3	141,4	146,8	152,7	159,1	166,0	173,5
<b>108</b>	108	111,1	114,4	117,8	121,5	125,4	129,6	134,1	138,9	144,0	149,6	155,6	162,1	169,1	176,8
<b>110</b>	110	113,1	116,5	120,0	123,8	127,8	132,0	136,6	141,5	146,7	152,4	158,5	165,1	172,3	180,1
<b>112</b>	112	115,2	118,6	122,2	126,0	130,1	134,4	139,1	144,0	149,4	155,1	161,3	168,1	175,4	183,4
<b>114</b>	114	117,3	120,7	124,4	128,3	132,4	136,8	141,5	146,6	152,0	157,9	164,2	171,1	178,5	186,6
<b>116</b>	116	119,3	122,8	126,6	130,5	134,7	139,2	144,0	149,2	154,7	160,7	167,1	174,1	181,6	189,9
<b>118</b>	118	121,4	124,9	128,7	132,8	137,0	141,6	146,5	151,7	157,4	163,4	170,0	177,1	184,8	193,2
<b>120</b>	120	123,4	127,1	130,9	135,0	139,4	144,0	149,0	154,3	160,0	166,2	172,9	180,1	187,9	196,5
<b>122</b>	122	125,5	129,2	133,1	137,3	141,7	146,4	151,5	156,9	162,7	169,0	175,7	183,1	191,0	199,7
<b>124</b>	124	127,5	131,3	135,3	139,5	144,0	148,8	154,0	159,5	165,4	171,7	178,6	186,1	194,2	203,0
<b>126</b>	126	129,6	133,4	137,5	141,8	146,3	151,2	156,4	162,0	168,0	174,5	181,5	189,1	197,3	206,3
<b>128</b>	128	131,7	135,5	139,6	144,0	148,7	153,6	158,9	164,6	170,7	177,3	184,4	192,1	200,4	209,6
<b>130</b>	130	133,7	137,7	141,8	146,3	151,0	156,0	161,4	167,2	173,4	180,1	187,3	195,1	203,6	212,8
<b>132</b>	132	135,8	139,8	144,0	148,5	153,3	158,4	163,9	169,8	176,0	182,8	190,1	198,1	206,7	216,1
<b>134</b>	134	137,8	141,9	146,2	150,8	155,6	160,8	166,4	172,3	178,7	185,6	193,0	201,1	209,8	219,4
<b>136</b>	136	139,9	144,0	148,4	153,0	158,0	163,2	168,9	174,9	181,4	188,4	195,9	204,1	213,0	222,7
<b>138</b>	138	141,9	146,1	150,6	155,3	160,3	165,6	171,3	177,5	184,0	191,1	198,8	207,1	216,1	225,9
<b>140</b>	140	144,0	148,2	152,7	157,5	162,6	168,0	173,8	180,0	186,7	193,9	201,7	210,1	219,2	229,2
<b>142</b>	142	146,1	150,4	154,9	159,8	164,9	170,4	176,3	182,6	189,4	196,7	204,6	213,1	222,4	232,5
<b>144</b>	144	148,1	152,5	157,1	162,0	167,2	172,8	178,8	185,2	192,1	199,4	207,4	216,1	225,5	235,8
<b>146</b>	146	150,2	154,6	159,3	164,3	169,6	175,2	181,3	187,8	194,7	202,2	210,3	219,1	228,6	239,0
<b>148</b>	148	152,2	156,7	161,5	166,5	171,9	177,6	183,8	190,3	197,4	205,0	213,2	222,1	231,8	242,3
<b>150</b>	150	154,3	158,8	163,6	168,8	174,2	180,0	186,2	192,9	200,1	207,8	216,1	225,1	234,9	245,6
<b>152</b>	152	156,3	160,9	165,8	171,0	176,5	182,4	188,7	195,5	202,7	210,5	219,0	228,1	238,0	248,9
<b>154</b>	154	158,4	163,1	168,0	173,3	178,9	184,8	191,2	198,0	205,4	213,3	221,8	231,1	241,2	252,1

<b>156</b>	156	160,5	165,2	170,2	175,5	181,2	187,2	193,7	200,6	208,1	216,1	224,7	234,1	244,3	255,4
<b>158</b>	158	162,5	167,3	172,4	177,8	183,5	189,6	196,2	203,2	210,7	218,8	227,6	237,1	247,4	258,7
<b>160</b>	160	164,6	169,4	174,6	180,0	185,8	192,0	198,7	205,8	213,4	221,6	230,5	240,1	250,5	262,0
<b>162</b>	162	166,6	171,5	176,7	182,3	188,2	194,4	201,1	208,3	216,1	224,4	233,4	243,1	253,7	265,2
<b>164</b>	164	168,7	173,7	178,9	184,5	190,5	196,8	203,6	210,9	218,7	227,1	236,2	246,1	256,8	268,5
<b>166</b>	166	170,7	175,8	181,1	186,8	192,8	199,2	206,1	213,5	221,4	229,9	239,1	249,1	259,9	271,8
<b>168</b>	168	172,8	177,9	183,3	189,0	195,1	201,6	208,6	216,0	224,1	232,7	242,0	252,1	263,1	275,0
<b>170</b>	170	174,9	180,0	185,5	191,3	197,4	204,0	211,1	218,6	226,7	235,5	244,9	255,1	266,2	278,3
<b>172</b>	172	176,9	182,1	187,7	193,5	199,8	206,4	213,6	221,2	229,4	238,2	247,8	258,1	269,3	281,6
<b>174</b>	174	179,0	184,2	189,8	195,8	202,1	208,8	216,0	223,8	232,1	241,0	250,6	261,1	272,5	284,9
<b>176</b>	176	181,0	186,4	192,0	198,0	204,4	211,2	218,5	226,3	234,7	243,8	253,5	264,1	275,6	288,1
<b>178</b>	178	183,1	188,5	194,2	200,3	206,7	213,6	221,0	228,9	237,4	246,5	256,4	267,1	278,7	291,4
<b>180</b>	180	185,1	190,6	196,4	202,5	209,1	216,0	223,5	231,5	240,1	249,3	259,3	270,1	281,9	294,7
<b>182</b>	182	187,2	192,7	198,6	204,8	211,4	218,4	226,0	234,1	242,7	252,1	262,2	273,1	285,0	298,0
<b>184</b>	184	189,3	194,8	200,7	207,0	213,7	220,8	228,5	236,6	245,4	254,8	265,1	276,1	288,1	301,2
<b>186</b>	186	191,3	197,0	202,9	209,3	216,0	223,2	230,9	239,2	248,1	257,6	267,9	279,1	291,3	304,5
<b>188</b>	188	193,4	199,1	205,1	211,5	218,4	225,6	233,4	241,8	250,7	260,4	270,8	282,1	294,4	307,8
<b>190</b>	190	195,4	201,2	207,3	213,8	220,7	228,0	235,9	244,3	253,4	263,2	273,7	285,1	297,5	311,1
<b>192</b>	192	197,5	203,3	209,5	216,0	223,0	230,4	238,4	246,9	256,1	265,9	276,6	288,1	300,7	314,3
<b>194</b>	194	199,5	205,4	211,7	218,3	225,3	232,8	240,9	249,5	258,7	268,7	279,5	291,1	303,8	317,6
<b>196</b>	196	201,6	207,5	213,8	220,5	227,6	235,2	243,4	252,1	261,4	271,5	282,3	294,1	306,9	320,9
<b>198</b>	198	203,7	209,7	216,0	222,8	230,0	237,6	245,8	254,6	264,1	274,2	285,2	297,1	310,1	324,2
<b>200</b>	200	205,7	211,8	218,2	225,0	232,3	240,0	248,3	257,2	266,7	277,0	288,1	300,1	313,2	327,4
<b>202</b>	202	207,8	213,9	220,4	227,3	234,6	242,4	250,8	259,8	269,4	279,8	291,0	303,1	316,3	330,7
<b>204</b>	204	209,8	216,0	222,6	229,5	236,9	244,8	253,3	262,3	272,1	282,5	293,9	306,1	319,4	334,0
<b>206</b>	206	211,9	218,1	224,7	231,8	239,3	247,2	255,8	264,9	274,7	285,3	296,7	309,1	322,6	337,3
<b>208</b>	208	213,9	220,2	226,9	234,0	241,6	249,6	258,3	267,5	277,4	288,1	299,6	312,1	325,7	340,5
<b>210</b>	210	216,0	222,4	229,1	236,3	243,9	252,0	260,7	270,1	280,1	290,9	302,5	315,1	328,8	343,8
<b>212</b>	212	218,1	224,5	231,3	238,5	246,2	254,4	263,2	272,6	282,7	293,6	305,4	318,1	332,0	347,1
<b>214</b>	214	220,1	226,6	233,5	240,8	248,5	256,8	265,7	275,2	285,4	296,4	308,3	321,1	335,1	350,4
<b>216</b>	216	222,2	228,7	235,7	243,0	250,9	259,2	268,2	277,8	288,1	299,2	311,1	324,1	338,2	353,6
<b>218</b>	218	224,2	230,8	237,8	245,3	253,2	261,6	270,7	280,3	290,7	301,9	314,0	327,1	341,4	356,9
<b>220</b>	220	226,3	233,0	240,0	247,5	255,5	264,0	273,2	282,9	293,4	304,7	316,9	330,1	344,5	360,2
<b>222</b>	222	228,3	235,1	242,2	249,8	257,8	266,4	275,6	285,5	296,1	307,5	319,8	333,1	347,6	363,5
<b>224</b>	224	230,4	237,2	244,4	252,0	260,2	268,8	278,1	288,1	298,7	310,2	322,7	336,1	350,8	366,7
<b>226</b>	226	232,5	239,3	246,6	254,3	262,5	271,2	280,6	290,6	301,4	313,0	325,6	339,1	353,9	370,0
<b>228</b>	228	234,5	241,4	248,7	256,5	264,8	273,6	283,1	293,2	304,1	315,8	328,4	342,1	357,0	373,3
<b>230</b>	230	236,6	243,5	250,9	258,8	267,1	276,0	285,6	295,8	306,7	318,6	331,3	345,1	360,2	376,6
<b>232</b>	232	238,6	245,7	253,1	261,0	269,5	278,4	288,1	298,4	309,4	321,3	334,2	348,1	363,3	379,8
<b>234</b>	234	240,7	247,8	255,3	263,3	271,8	280,8	290,5	300,9	312,1	324,1	337,1	351,1	366,4	383,1
<b>236</b>	236	242,7	249,9	257,5	265,5	274,1	283,2	293,0	303,5	314,8	326,9	340,0	354,1	369,6	386,4
<b>238</b>	238	244,8	252,0	259,7	267,8	276,4	285,6	295,5	306,1	317,4	329,6	342,8	357,1	372,7	389,7
<b>240</b>	240	246,9	254,1	261,8	270,0	278,7	288,0	298,0	308,6	320,1	332,4	345,7	360,1	375,8	392,9
<b>242</b>	242	248,9	256,2	264,0	272,3	281,1	290,4	300,5	311,2	322,8	335,2	348,6	363,1	379,0	396,2
<b>244</b>	244	251,0	258,4	266,2	274,5	283,4	292,8	303,0	313,8	325,4	338,0	351,5	366,1	382,1	399,5

<b>246</b>	246	253,0	260,5	268,4	276,8	285,7	295,2	305,4	316,4	328,1	340,7	354,4	369,1	385,2	402,8
<b>248</b>	248	255,1	262,6	270,6	279,0	288,0	297,6	307,9	318,9	330,8	343,5	357,2	372,1	388,3	406,0
<b>250</b>	250	257,1	264,7	272,7	281,3	290,4	300,0	310,4	321,5	333,4	346,3	360,1	375,2	391,5	409,3