

FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale I (1.0278 - 0.0278 x Nombre de répétitions)

Nombre de répétitions

KG Charge maximale estimée

1R.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)														
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	76	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	52
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
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	16	15	14	14
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	12

Cette formule permet de donner une estimation de la charge maximale développée (1RM).

EXEMPLE N°1 (rouge): Atelier développé / couché, réalisation d'une série de 12 répétitions à 50kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 72,5kg.

EXEMPLE N°2 (vert): Atelier triceps, réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

ATTENTION : pour être fiable, la charge choisie ne doit pas permettre la réalisation de plus de 15 répétitions, la toute dernière répétition doit être difficile à réaliser voir impossible. La qualité d'exécution est primordiale la série doit être continue.



Tableau de pourcentage en fonction du 1RM

%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
1RM														
100	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
97,5	29,3	34,1	39,0	43,9	48,8	53,6	58,5	63,4	68,3	73,1	78,0	82,9	87,8	92,6
95	28,5	33,3	38,0	42,8	47,5	52,3	57,0	61,8	66,5	71,3	76,0	80,8	85,5	90,3
92,5	27,8	32,4	37,0	41,6	46,3	50,9	55,5	60,1	64,8	69,4	74,0	78,6	83,3	87,9
90	27,0	31,5	36,0	40,5	45,0	49,5	54,0	58,5	63,0	67,5	72,0	76,5	81,0	85,5
87,5	26,3	30,6	35,0	39,4	43,8	48,1	52,5	56,9	61,3	65,6	70,0	74,4	78,8	83,1
85	25,5	29,8	34,0	38,3	42,5	46,8	51,0	55,3	59,5	63,8	68,0	72,3	76,5	80,8
82,5	24,8	28,9	33,0	37,1	41,3	45,4	49,5	53,6	57,8	61,9	66,0	70,1	74,3	78,4
80	24,0	28,0	32,0	36,0	40,0	44,0	48,0	52,0	56,0	60,0	64,0	68,0	72,0	76,0
77,5	23,3	27,1	31,0	34,9	38,8	42,6	46,5	50,4	54,3	58,1	62,0	65,9	69,8	73,6
75	22,5	26,3	30,0	33,8	37,5	41,3	45,0	48,8	52,5	56,3	60,0	63,8	67,5	71,3
72,5	21,8	25,4	29,0	32,6	36,3	39,9	43,5	47,1	50,8	54,4	58,0	61,6	65,3	68,9
70	21,0	24,5	28,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,5	49,0	52,5	56,0	59,5	63,0	66,5
67,5	20,3	23,6	27,0	30,4	33,8	37,1	40,5	43,9	47,3	50,6	54,0	57,4	60,8	64,1
65	19,5	22,8	26,0	29,3	32,5	35,8	39,0	42,3	45,5	48,8	52,0	55,3	58,5	61,8
62,5	18,8	21,9	25,0	28,1	31,3	34,4	37,5	40,6	43,8	46,9	50,0	53,1	56,3	59,4
60	18,0	21,0	24,0	27,0	30,0	33,0	36,0	39,0	42,0	45,0	48,0	51,0	54,0	57,0
57,5	17,3	20,1	23,0	25,9	28,8	31,6	34,5	37,4	40,3	43,1	46,0	48,9	51,8	54,6
55	16,5	19,3	22,0	24,8	27,5	30,3	33,0	35,8	38,5	41,3	44,0	46,8	49,5	52,3
52,5	15,8	18,4	21,0	23,6	26,3	28,9	31,5	34,1	36,8	39,4	42,0	44,6	47,3	49,9
50	15,0	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0	37,5	40,0	42,5	45,0	47,5
47,5	14,3	16,6	19,0	21,4	23,8	26,1	28,5	30,9	33,3	35,6	38,0	40,4	42,8	45,1
45	13,5	15,8	18,0	20,3	22,5	24,8	27,0	29,3	31,5	33,8	36,0	38,3	40,5	42,8
42,5	12,8	14,9	17,0	19,1	21,3	23,4	25,5	27,6	29,8	31,9	34,0	36,1	38,3	40,4
40	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
37,5	11,3	13,1	15,0	16,9	18,8	20,6	22,5	24,4	26,3	28,1	30,0	31,9	33,8	35,6
35	10,5	12,3	14,0	15,8	17,5	19,3	21,0	22,8	24,5	26,3	28,0	29,8	31,5	33,3
32,5	9,8	11,4	13,0	14,6	16,3	17,9	19,5	21,1	22,8	24,4	26,0	27,6	29,3	30,9
30	9,0	10,5	12,0	13,5	15,0	16,5	18,0	19,5	21,0	22,5	24,0	25,5	27,0	28,5
27,5	8,3	9,6	11,0	12,4	13,8	15,1	16,5	17,9	19,3	20,6	22,0	23,4	24,8	26,1
25	7,5	8,8	10,0	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8
22,5	6,8	7,9	9,0	10,1	11,3	12,4	13,5	14,6	15,8	16,9	18,0	19,1	20,3	21,4
20	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0

EXEMPLE N°1 (rouge): Atelier développé / couché, réalisation d'une série de 12 répétitions à 50kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 72,5kg.

OBJECTIF Prise de Volume; Travail à 60% du 1RM = charge personnalisée de 43,5kg (à arrondir si besoin)

EXEMPLE N°2 (vert): Atelier triceps, réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

OBJECTIF Affinement / Raffermissment; Travail à 40% du 1RM = charge personnalisée de 20kg