

Calculs des charges d'entraînement en Musculation en fonction de l'objectif visé et de la charge maximale déplacée sur l'atelier

Charge maximale sur l'atelier (en kg) Compléter ci-dessous puis cliquer sur la touche "Entrée"	OBJECTIF	Nombre de RM	Pourcentage de la charge maximale	Charge d'entrainement	Charge totale sur l'atelier (nombre de RM multiplié par charge d'entrainement)
65	FORCE	3	93%	60,5	181,5
		6	85%	55,3	331,8
	VOLUME	8	78%	50,7	405,6
		10	73%	47,5	475
	ENDURANCE	12	70%	45,5	546
		15	65%	42,3	634,5
		20	60%	39	780

FORCE

↓

séries courtes

intensité forte

VOLUME

↓

séries moyennes

intensité moyenne

ENDURANCE

↓

séries longues

intensité faible

Calcul des Charges d'entraînement en musculation

Musculation : Programmes et Exercices

Entrainement-sportif.fr le sport pour tous