







TEST REPETITION MAXIMALE

Pour déterminer la charge maximale pour un exercice, il faut essayer différents poids et procéder par tâtonnement :

- prendre une charge que l'on pense suffisamment lourde pour n'effectuer qu'entre deux et cinq répétitions au maximum,
- si on peut faire plus de cinq répétitions, il faut arrêter l'effort et recommencer le test avec une charge plus lourde après avoir suffisamment récupéré (deux à trois minutes),
- inscrire, pour chaque type de mouvement, le poids utilisé dans un tableau comme ci-dessous et calculer la charge maximale correspondante.

Exercices	2 R.M. 95%	3 R.M. 91%	4 R.M. 88%	5 R.M. 86 %	Calcul	1 R.M. 100%
Exemple pour un mouvement exécuté 4 fois avec 56 kg			56 kg		$(56 \times 100) / 88$	64 kg
 Développé couché						
 Tirage horizontal						
 Presse inclinée						
 Extension des jambes à la machine						
 Banc à ischio-jambiers						