

OBJECTIF	PUISSANCE FORCE	PRISE DE VOLUME	RAFFERMISSEMENT		
			← AFFINEMENT →		
Dynamique de mouvement	Rapide sur le temps fort (concentrique) Contrôlé sur l'autre temps (excentrique)	Mouvement réalisé lentement sans changement de rythme	Mouvement réalisé à vitesse normale sans changement de rythme		
Nombre de séries	1 série et 2 à 3 exercices différents pour le même groupe musculaire	4 à 6 séries	4 à 6 séries		
Durée de la récupération	5 à 6 minutes	2 à 3 minutes	1 à 2 minutes		
Nombre de répétitions	ENTRE 8 ET 12	10	15	20	25
% de charge max Charge KG	73 %	70%	60 %	55 %	50 %
6	4.5	4	3.5	3.5	3
8	6	5.5	5	4.5	4
10	7.5	7	6	5.5	5
12	9	8	7	6.5	6
14	10	9.5	8.5	7.5	7
16	11.5	11	9.5	9	8
18	13	12.5	11	10	9
20	14.5	14	12	11	10
22	16	15	13	12	11
24	17.5	16.5	14.5	13	12
26	19	18	15.5	14.5	13
28	20.5	19.5	17	15.5	14
30	22	21	18	16.5	15
32	23.5	22	19	17.5	16
34	25	23.5	20.5	18.5	17
36	26.5	25	21.5	20	18
38	27.5	26.5	23	21	19
40	29	28	24	22	20
42	30.5	29	25	23	21
44	32	30	26.5	24	22
46	33.5	32	27.5	25.5	23
48	35	33.5	29.5	26.5	24
50	36.5	35	30	27.5	25
52	38	36	31	28.5	26
54	39.5	37.5	32.5	29.5	27
56	41	39	33.5	31	28
58	42.5	40.5	35	32	29
60	44	42	36	33	30
62	45.5	43	37	34	31
64	46.5	44.5	38.5	35	32

OBJECTIF	PUISSANCE FORCE	PRISE DE VOLUME	RAFFERMISSEMENT		
			← AFFINEMENT →		
Dynamique de mouvement	Rapide sur le temps fort (concentrique) Contrôlé sur l'autre temps (excentrique)	Mouvement réalisé lentement sans changement de rythme	Mouvement réalisé à vitesse normale sans changement de rythme		
Nombre de séries	1 série et 2 à 3 exercices différents pour le même groupe musculaire	4 à 6 séries	4 à 6 séries		
Durée de la récupération	5 à 6 minutes	2 à 3 minutes	1 à 2 minutes		
Nombre de répétitions	ENTRE 8 ET 12	10	15	20	25
% de charge max Charge KG	73 %	70 %	60 %	55 %	50 %
66	48	46	39.5	36.5	33
68	49.5	47.5	41	37.5	34
70	51	49	42	38.5	35
72	52.5	50	43	39.5	36
74	54	51.5	44.5	40.5	37
76	55.5	53	45.5	42	38
78	57	54.5	47	43	39
80	58.5	56	48	44	40
82	60	57	49	45	41
84	61.5	58.5	50.5	46	42
86	63	60	51.5	47.5	43
88	64	61.5	53	48.5	44
90	65.5	63	54	49.5	45
92	67	64	55	50.5	46
94	68.5	76.5	56.5	51.5	47
96	70	67	57.5	53	48
98	71.5	68.5	58.5	54	49
100	73	70	60	55	50
102	74.5	71	61	56	51
104	76	72.5	62.5	57	52
106	77.5	74	63.5	58.5	53
108	79	75.5	65	59.5	54
110	80.5	77	66	60.5	55
112	82	78	67	61.5	56
114	83	79	68.5	62.5	57
116	84.5	81	69.5	64	58
118	86	82.5	71	65	59
120	87.5	84	72	66	60
125	91	87.5	75	68	62.5
130	95	91	78	71.5	65