

OBJECTIF	PRISE DE 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	Série unique 2 à 3 exercices différents pour le même groupe musculaire			2 à 3 séries		3 à 5 séries		
Durée de la récupération	5 à 6 minutes			1 à 3 minutes		2 à 3 minutes		
Nombre de répétitions	8	10	12	8	10	15	20	25
% de charge max Charge en kg	83 %	78 %	73 %	78 %	73 %	60 %	55 %	50 %
6	5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	3.5	3
8	6.5	6	6	6	6	5	4.5	4
10	8.5	8	7.5	8	7.5	6	5.5	5
12	10	9.5	9	9.5	9	7	6.5	6
14	11.5	11	10	11	10	8.5	7.5	7
16	13.5	12.5	11.5	12.5	11.5	9.5	9	8
18	15	14	13	14	13	11	10	9
20	16.5	15.5	14.5	15.5	14.5	12	11	10
22	18.5	17	16	17	16	13	12	11
24	20	18.5	17.5	18.5	17.5	14.5	13	12
26	21.5	20.5	19	20.5	19	15.5	14.5	13
28	23	22	20.5	22	20.5	17	15.5	14
30	25	23.5	22	23.5	22	18	16.5	15
32	26.5	25	23.5	25	23.5	19	17.5	16
34	28	26.5	25	26.5	25	20.5	18.5	17
36	31	28	26.5	28	26.5	21.5	20	18
38	32.5	29.5	27.5	29.5	27.5	23	21	19
40	33	31	29	31	29	24	22	20
42	35	33	30.5	33	30.5	25	23	21
44	36.5	34.5	32	34.5	32	26.5	24	22
46	38	36	33.5	36	33.5	27.5	25.5	23
48	40	37.5	35	37.5	35	29.5	26.5	24
50	41.5	39	36.5	39	36.5	30	27.5	25
52	43	40.5	38	40.5	38	31	28.5	26
54	45	42	39.5	42	39.5	32.5	29.5	27
56	46.5	43.5	41	43.5	41	33.5	31	28
58	48	45	42.5	45	42.5	35	32	29
60	50	47	44	47	44	36	33	30
62	51.5	48.5	45.5	48.5	45.5	37	34	31
64	53	50	46.5	50	46.5	38.5	35	32