TABLEAU DE CALCUL 1RM POUR LA MUSCULATION

MAX.	🏋 FORCE			💪 HYPERTROPHIE			🤸 ENDURANCE			
1RM	**95%**	**90%**	**85%**	**80%**	**75%**	**70%**	**65%**	**60%**	**55%**	**50%**
1 rep.	**2**	**3 à 4**	**5 à 6**	**7 à 8**	**9 à 10**	**11 à 12**	**13 à 15**	**16 à 19**	**20 et +**	**25 et +**
5 kg	5 kg	4,5 kg	4,5 kg	4 kg	4 kg	3,5 kg	3,5 kg	3 kg	3 kg	2,5 kg
6 kg	5,5 kg	5,5 kg	5 kg	5 kg	4,5 kg	4 kg	4 kg	3,5 kg	3,5 kg	3 kg
7 kg	6,5 kg	6,5 kg	6 kg	5,5 kg	5,5 kg	5 kg	4,5 kg	4 kg	4 kg	3,5 kg
8 kg	7,5 kg	7 kg	7 kg	6,5 kg	6 kg	5,5 kg	5 kg	5 kg	4,5 kg	4 kg
9 kg	8,5 kg	8 kg	7,5 kg	7 kg	7 kg	6,5 kg	6 kg	5,5 kg	5 kg	4,5 kg
10 kg	9,5 kg	9 kg	8,5 kg	8 kg	7,5 kg	7 kg	6,5 kg	6 kg	5,5 kg	5 kg
12 kg	11,5 kg	11 kg	10 kg	9,5 kg	9 kg	8,5 kg	8 kg	7 kg	6,5 kg	6 kg
12,5 kg	12 kg	11,5 kg	10,5 kg	10 kg	9,5 kg	9 kg	8 kg	7,5 kg	7 kg	6,5 kg
14 kg	13,5 kg	12,5 kg	12 kg	11 kg	10,5 kg	10 kg	9 kg	8,5 kg	7,5 kg	7 kg
15 kg	14,5 kg	13,5 kg	13 kg	12 kg	11,5 kg	10,5 kg	10 kg	9 kg	8,5 kg	7,5 kg
16 kg	15 kg	14,5 kg	13,5 kg	13 kg	12 kg	11 kg	10,5 kg	9,5 kg	9 kg	8 kg
17,5 kg	16,5 kg	16 kg	15 kg	14 kg	13 kg	12,5 kg	11,5 kg	10,5 kg	9,5 kg	9 kg
18 kg	17 kg	16 kg	15,5 kg	14,5 kg	13,5 kg	12,5 kg	11,5 kg	11 kg	10 kg	9 kg
20 kg	19 kg	18 kg	17 kg	16 kg	15 kg	14 kg	13 kg	12 kg	11 kg	10 kg
22 kg	21 kg	20 kg	18,5 kg	17,5 kg	16,5 kg	15,5 kg	14,5 kg	13 kg	12 kg	11 kg
22,5 kg	21,5 kg	20,5 kg	19 kg	18 kg	17 kg	16 kg	14,5 kg	13,5 kg	12,5 kg	11,5 kg
24 kg	23 kg	21,5 kg	20,5 kg	19 kg	18 kg	17 kg	15,5 kg	14,5 kg	13 kg	12 kg
25 kg	24 kg	22,5 kg	21,5 kg	20 kg	19 kg	17,5 kg	16,5 kg	15 kg	14 kg	12,5 kg
26 kg	24,5 kg	23,5 kg	22 kg	21 kg	19,5 kg	18 kg	17 kg	15,5 kg	14,5 kg	13 kg
27,5 kg	26 kg	25 kg	23,5 kg	22 kg	20,5 kg	19,5 kg	18 kg	16,5 kg	15 kg	14 kg
28 kg	26,5 kg	25 kg	24 kg	22,5 kg	21 kg	19,5 kg	18 kg	17 kg	15,5 kg	14 kg
30 kg	28,5 kg	27 kg	25,5 kg	24 kg	22,5 kg	21 kg	19,5 kg	18 kg	16,5 kg	15 kg

32 kg	30,5 kg	29 kg	27 kg	25,5 kg	24 kg	22,5 kg	21 kg	19 kg	17,5 kg	16 kg
32,5 kg	31 kg	29,5 kg	27,5 kg	26 kg	24,5 kg	23 kg	21 kg	19,5 kg	18 kg	16,5 kg
34 kg	32,5 kg	30,5 kg	29 kg	27 kg	25,5 kg	24 kg	22 kg	20,5 kg	18,5 kg	17 kg
35 kg	33,5 kg	31,5 kg	30 kg	28 kg	26,5 kg	24,5 kg	23 kg	21 kg	19,5 kg	17,5 kg
36 kg	34 kg	32,5 kg	30,5 kg	29 kg	27 kg	25 kg	23,5 kg	21,5 kg	20 kg	18 kg
37,5 kg	35,5 kg	34 kg	32 kg	30 kg	28 kg	26,5 kg	24,5 kg	22,5 kg	20,5 kg	19 kg
38 kg	36 kg	34 kg	32,5 kg	30,5 kg	28,5 kg	26,5 kg	24,5 kg	23 kg	21 kg	19 kg
40 kg	38 kg	36 kg	34 kg	32 kg	30 kg	28 kg	26 kg	24 kg	22 kg	20 kg
42 kg	40 kg	38 kg	35,5 kg	33,5 kg	31,5 kg	29,5 kg	27,5 kg	25 kg	23 kg	21 kg
42,5 kg	40,5 kg	38,5 kg	36 kg	34 kg	32 kg	30 kg	27,5 kg	25,5 kg	23,5 kg	21,5 kg
44 kg	42 kg	39,5 kg	37,5 kg	35 kg	33 kg	31 kg	28,5 kg	26,5 kg	24 kg	22 kg
45 kg	43 kg	40,5 kg	38,5 kg	36 kg	34 kg	31,5 kg	29,5 kg	27 kg	25 kg	22,5 kg
46 kg	43,5 kg	41,5 kg	39 kg	37 kg	34,5 kg	32 kg	30 kg	27,5 kg	25,5 kg	23 kg
47,5 kg	45 kg	43 kg	40,5 kg	38 kg	35,5 kg	33,5 kg	31 kg	28,5 kg	26 kg	24 kg
48 kg	45,5 kg	43 kg	41 kg	38,5 kg	36 kg	33,5 kg	31 kg	29 kg	26,5 kg	24 kg
50 kg	47,5 kg	45 kg	42,5 kg	40 kg	37,5 kg	35 kg	32,5 kg	30 kg	27,5 kg	25 kg
52 kg	49,5 kg	47 kg	44 kg	41,5 kg	39 kg	36,5 kg	34 kg	31 kg	28,5 kg	26 kg
52,5 kg	50 kg	47,5 kg	44,5 kg	42 kg	39,5 kg	37 kg	34 kg	31,5 kg	29 kg	26,5 kg
54 kg	51,5 kg	48,5 kg	46 kg	43 kg	40,5 kg	38 kg	35 kg	32,5 kg	29,5 kg	27 kg
55 kg	52,5 kg	49,5 kg	47 kg	44 kg	41,5 kg	38,5 kg	36 kg	33 kg	30,5 kg	27,5 kg
56 kg	53 kg	50,5 kg	47,5 kg	45 kg	42 kg	39 kg	36,5 kg	33,5 kg	31 kg	28 kg
57,5 kg	54,5 kg	52 kg	49 kg	46 kg	43 kg	40,5 kg	37,5 kg	34,5 kg	31,5 kg	29 kg
58 kg	55 kg	52 kg	49,5 kg	46,5 kg	43,5 kg	40,5 kg	37,5 kg	35 kg	32 kg	29 kg
60 kg	57 kg	54 kg	51 kg	48 kg	45 kg	42 kg	39 kg	36 kg	33 kg	30 kg
62,5 kg	59,5 kg	56,5 kg	53 kg	50 kg	47 kg	44 kg	40,5 kg	37,5 kg	34,5 kg	31,5 kg
65 kg	62 kg	58,5 kg	55,5 kg	52 kg	49 kg	45,5 kg	42,5 kg	39 kg	36 kg	32,5 kg
67,5 kg	64 kg	61 kg	57,5 kg	54 kg	50,5 kg	47,5 kg	44 kg	40,5 kg	37 kg	34 kg
70 kg	66,5 kg	63 kg	59,5 kg	56 kg	52,5 kg	49 kg	45,5 kg	42 kg	38,5 kg	35 kg

72,5 kg	69 kg	65,5 kg	61,5 kg	58 kg	54,5 kg	51 kg	47 kg	43,5 kg	40 kg	36,5 kg
75 kg	71,5 kg	67,5 kg	64 kg	60 kg	56,5 kg	52,5 kg	49 kg	45 kg	41,5 kg	37,5 kg
77,5 kg	73,5 kg	70 kg	66 kg	62 kg	58 kg	54,5 kg	50,5 kg	46,5 kg	42,5 kg	39 kg
80 kg	76 kg	72 kg	68 kg	64 kg	60 kg	56 kg	52 kg	48 kg	44 kg	40 kg
82,5 kg	78,5 kg	74,5 kg	70 kg	66 kg	62 kg	58 kg	53,5 kg	49,5 kg	45,5 kg	41,5 kg
85 kg	81 kg	76,5 kg	72,5 kg	68 kg	64 kg	59,5 kg	55,5 kg	51 kg	47 kg	42,5 kg
87,5 kg	83 kg	79 kg	74,5 kg	70 kg	65,5 kg	61,5 kg	57 kg	52,5 kg	48 kg	44 kg
90 kg	85,5 kg	81 kg	76,5 kg	72 kg	67,5 kg	63 kg	58,5 kg	54 kg	49,5 kg	45 kg
92,5 kg	88 kg	83,5 kg	78,5 kg	74 kg	69,5 kg	65 kg	60 kg	55,5 kg	51 kg	46,5 kg
95 kg	90,5 kg	85,5 kg	81 kg	76 kg	71,5 kg	66,5 kg	62 kg	57 kg	52,5 kg	47,5 kg
97,5 kg	92,5 kg	88 kg	83 kg	78 kg	73 kg	68,5 kg	63,5 kg	58,5 kg	53,5 kg	49 kg
100 kg	95 kg	90 kg	85 kg	80 kg	75 kg	70 kg	65 kg	60 kg	55 kg	50 kg
102,5 kg	97,5 kg	92,5 kg	87 kg	82 kg	77 kg	72 kg	66,5 kg	61,5 kg	56,5 kg	51,5 kg
105 kg	100 kg	94,5 kg	89,5 kg	84 kg	79 kg	73,5 kg	68,5 kg	63 kg	58 kg	52,5 kg
107,5 kg	102 kg	97 kg	91,5 kg	86 kg	80,5 kg	75,5 kg	70 kg	64,5 kg	59 kg	54 kg
110 kg	104,5 kg	99 kg	93,5 kg	88 kg	82,5 kg	77 kg	71,5 kg	66 kg	60,5 kg	55 kg
112,5 kg	107 kg	101,5 kg	95,5 kg	90 kg	84,5 kg	79 kg	73 kg	67,5 kg	62 kg	56,5 kg
115 kg	109,5 kg	103,5 kg	98 kg	92 kg	86,5 kg	80,5 kg	75 kg	69 kg	63,5 kg	57,5 kg
117,5 kg	111,5 kg	106 kg	100 kg	94 kg	88 kg	82,5 kg	76,5 kg	70,5 kg	64,5 kg	59 kg
120 kg	114 kg	108 kg	102 kg	96 kg	90 kg	84 kg	78 kg	72 kg	66 kg	60 kg
122,5 kg	116,5 kg	110,5 kg	104 kg	98 kg	92 kg	86 kg	79,5 kg	73,5 kg	67,5 kg	61,5 kg
125 kg	119 kg	112,5 kg	106,5 kg	100 kg	94 kg	87,5 kg	81,5 kg	75 kg	69 kg	62,5 kg
127,5 kg	121 kg	115 kg	108,5 kg	102 kg	95,5 kg	89,5 kg	83 kg	76,5 kg	70 kg	64 kg
130 kg	123,5 kg	117 kg	110,5 kg	104 kg	97,5 kg	91 kg	84,5 kg	78 kg	71,5 kg	65 kg
132,5 kg	126 kg	119,5 kg	112,5 kg	106 kg	99,5 kg	93 kg	86 kg	79,5 kg	73 kg	66,5 kg
135 kg	128,5 kg	121,5 kg	115 kg	108 kg	101,5 kg	94,5 kg	88 kg	81 kg	74,5 kg	67,5 kg
137,5 kg	130,5 kg	124 kg	117 kg	110 kg	103 kg	96,5 kg	89,5 kg	82,5 kg	75,5 kg	69 kg
140 kg	133 kg	126 kg	119 kg	112 kg	105 kg	98 kg	91 kg	84 kg	77 kg	70 kg

142,5 kg	135,5 kg	128,5 kg	121 kg	114 kg	107 kg	100 kg	92,5 kg	85,5 kg	78,5 kg	71,5 kg
145 kg	138 kg	130,5 kg	123,5 kg	116 kg	109 kg	101,5 kg	94,5 kg	87 kg	80 kg	72,5 kg
147,5 kg	140 kg	133 kg	125,5 kg	118 kg	110,5 kg	103,5 kg	96 kg	88,5 kg	81 kg	74 kg
150 kg	142,5 kg	135 kg	127,5 kg	120 kg	112,5 kg	105 kg	97,5 kg	90 kg	82,5 kg	75 kg
152,5 kg	145 kg	137,5 kg	129,5 kg	122 kg	114,5 kg	107 kg	99 kg	91,5 kg	84 kg	76,5 kg
155 kg	147,5 kg	139,5 kg	132 kg	124 kg	116,5 kg	108,5 kg	101 kg	93 kg	85,5 kg	77,5 kg
157,5 kg	149,5 kg	142 kg	134 kg	126 kg	118 kg	110,5 kg	102,5 kg	94,5 kg	86,5 kg	79 kg
160 kg	152 kg	144 kg	136 kg	128 kg	120 kg	112 kg	104 kg	96 kg	88 kg	80 kg
162,5 kg	154,5 kg	146,5 kg	138 kg	130 kg	122 kg	114 kg	105,5 kg	97,5 kg	89,5 kg	81,5 kg
165 kg	157 kg	148,5 kg	140,5 kg	132 kg	124 kg	115,5 kg	107,5 kg	99 kg	91 kg	82,5 kg
167,5 kg	159 kg	151 kg	142,5 kg	134 kg	125,5 kg	117,5 kg	109 kg	100,5 kg	92 kg	84 kg
170 kg	161,5 kg	153 kg	144,5 kg	136 kg	127,5 kg	119 kg	110,5 kg	102 kg	93,5 kg	85 kg
172,5 kg	164 kg	155,5 kg	146,5 kg	138 kg	129,5 kg	121 kg	112 kg	103,5 kg	95 kg	86,5 kg
175 kg	166,5 kg	157,5 kg	149 kg	140 kg	131,5 kg	122,5 kg	114 kg	105 kg	96,5 kg	87,5 kg
177,5 kg	168,5 kg	160 kg	151 kg	142 kg	133 kg	124,5 kg	115,5 kg	106,5 kg	97,5 kg	89 kg
180 kg	171 kg	162 kg	153 kg	144 kg	135 kg	126 kg	117 kg	108 kg	99 kg	90 kg
182,5 kg	173,5 kg	164,5 kg	155 kg	146 kg	137 kg	128 kg	118,5 kg	109,5 kg	100,5 kg	91,5 kg
185 kg	176 kg	166,5 kg	157,5 kg	148 kg	139 kg	129,5 kg	120,5 kg	111 kg	102 kg	92,5 kg
187,5 kg	178 kg	169 kg	159,5 kg	150 kg	140,5 kg	131,5 kg	122 kg	112,5 kg	103 kg	94 kg
190 kg	180,5 kg	171 kg	161,5 kg	152 kg	142,5 kg	133 kg	123,5 kg	114 kg	104,5 kg	95 kg
192,5 kg	183 kg	173,5 kg	163,5 kg	154 kg	144,5 kg	135 kg	125 kg	115,5 kg	106 kg	96,5 kg
195 kg	185,5 kg	175,5 kg	166 kg	156 kg	146,5 kg	136,5 kg	127 kg	117 kg	107,5 kg	97,5 kg
197,5 kg	187,5 kg	178 kg	168 kg	158 kg	148 kg	138,5 kg	128,5 kg	118,5 kg	108,5 kg	99 kg
200 kg	190 kg	180 kg	170 kg	160 kg	150 kg	140 kg	130 kg	120 kg	110 kg	100 kg