

Calculer sa force max en musculation

Il faut d'abord s'échauffer pour se mettre en condition. Des muscles froids sont plus sujets aux déchirures. Attention de ne pas trop en faire à l'échauffement pour ne pas se fatiguer, tu peux faire 10 min de vélo en salle en i2 / 3X 10 pompes / 3x20 abdos / 3x10 squats sans poids.

Prenons l'exemple du développé-couché. On progresse par étapes : Il faut effectuer plusieurs séries comportant un certain nombre de répétitions, chaque série étant entrecoupées d'un temps de récupération court (de 2 à 3 min). A chaque série, on va augmenter la charge de façon progressive, jusqu'à arriver à la charge maximale. La façon dont la série est réalisée (facilement ou difficilement) déterminera la progression de la charge pour la série suivante. C'est pendant le travail que l'on décidera s'il faut ou non effectuer le nombre de répétitions prévu

- Série 1 : la barre seule (10 à 20 Kg) est soulevée une dizaine de fois sans difficulté, on peut donc passer à la 2ème série.
- Série 2 : on rajoute 20Kg (poids total =30Kg), on effectue 8 répétitions facilement.
- Série 3 : on rajoute 10 kg (poids total : 40Kg), 6 répétitions assez facilement
- Série 4 : on rajoute 10 kg (poids total : 50Kg), 4 répétitions, la charge devient un peu plus dure à soulever, on ne va rajouter que 6kg.
- Série 5 : poids total : 56Kg, 2 ou 3 répétitions, la barre est dure à soulever, mais l'athlète se sent capable de monter un peu la charge.
- Série 6 : on rajoute 2kg (poids total : 58Kg), 1 seule répétition : la charge est soulevée, mais une 2° répétition serait impossible. **La charge maximale est alors de 58Kg.**

Méthode de calcul

Une méthode moins intuitive pour calculer la 1RM est la méthode par extrapolation, à partir d'une charge soulevée un certain nombre de fois dans le cadre d'une série maximale en utilisant la table de correspondances ci-dessous.

Cette table de correspondance offre la possibilité de déterminer la 1RM à tout moment, dans le cadre d'une simple séance d'entraînement, à partir de la première série effectuée après échauffement.

Par exemple, si, dans le cadre de la première série de travail, 9 répétitions sont réalisées au développé couché avec une charge de 76kg, (sachant que 76kg représente 78.6% de la 1RM) la 1RM est de 96.7kg (76 divisé par 78.6 et multiplié par 100).

Voici ci-dessous notre Tableau de correspondances entre le pourcentage de la charge maximale et le nombre de répétitions possibles

% 1RM	Nbres répétitions
100	1
97	2
93	3
90	4
87	5
85	6
83	7
80	8
78	9
76	10
70	15
65	20-25

Le tableau précédent se lit de la manière suivante :

- Je peux déplacer au plus 9 fois 78% de ma charge maximale (1RM).
- Ma charge maximale est donc égale à : (Charge déplacée 9 fois) X 100 / 78.

Ce tableau est surtout fiable pour un nombre de répétitions inférieur ou égal à 15 il est plus aléatoire au-delà de 25 répétitions. Un tableur indique automatiquement le résultat recherché.

https://drive.google.com/file/d/1n9eeajNczWuw6bglo_vAzWhT658Cj3An/view

Dans la même séance tu peux te tester sur ta force max sur un exo haut du corps et un bas, exemple développé couché et squats. Tu devras observer une période de 48h de récup active (vélo à faible intensité) avant de te tester sur 2 autres exo, exemple : presse et rowing.