

%age :	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%		
Charge (en Kg) :																				
<b>10</b>	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	Kg	
<b>15</b>	4,5	5,3	6,0	6,8	7,5	8,3	9,0	9,8	10,5	11,3	12,0	12,8	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	Kg	
<b>20</b>	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	Kg	
<b>25</b>	7,5	8,8	10,0	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0	26,3	27,5	28,8	Kg	
<b>30</b>	9,0	10,5	12,0	13,5	15,0	16,5	18,0	19,5	21,0	22,5	24,0	25,5	27,0	28,5	30,0	31,5	33,0	34,5	Kg	
<b>35</b>	10,5	12,3	14,0	15,8	17,5	19,3	21,0	22,8	24,5	26,3	28,0	29,8	31,5	33,3	35,0	36,8	38,5	40,3	Kg	
<b>40</b>	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	Kg	
<b>45</b>	13,5	15,8	18,0	20,3	22,5	24,8	27,0	29,3	31,5	33,8	36,0	38,3	40,5	42,8	45,0	47,3	49,5	51,8	Kg	
<b>50</b>	15,0	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0	37,5	40,0	42,5	45,0	47,5	50,0	52,5	55,0	57,5	Kg	
<b>55</b>	16,5	19,3	22,0	24,8	27,5	30,3	33,0	35,8	38,5	41,3	44,0	46,8	49,5	52,3	55,0	57,8	60,5	63,3	Kg	
<b>60</b>	18,0	21,0	24,0	27,0	30,0	33,0	36,0	39,0	42,0	45,0	48,0	51,0	54,0	57,0	60,0	63,0	66,0	69,0	Kg	
<b>65</b>	19,5	22,8	26,0	29,3	32,5	35,8	39,0	42,3	45,5	48,8	52,0	55,3	58,5	61,8	65,0	68,3	71,5	74,8	Kg	
<b>70</b>	21,0	24,5	28,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,5	49,0	52,5	56,0	59,5	63,0	66,5	70,0	73,5	77,0	80,5	Kg	
<b>75</b>	22,5	26,3	30,0	33,8	37,5	41,3	45,0	48,8	52,5	56,3	60,0	63,8	67,5	71,3	75,0	78,8	82,5	86,3	Kg	
<b>80</b>	24,0	28,0	32,0	36,0	40,0	44,0	48,0	52,0	56,0	60,0	64,0	68,0	72,0	76,0	80,0	84,0	88,0	92,0	Kg	
<b>85</b>	25,5	29,8	34,0	38,3	42,5	46,8	51,0	55,3	59,5	63,8	68,0	72,3	76,5	80,8	85,0	89,3	93,5	97,8	Kg	
<b>90</b>	27,0	31,5	36,0	40,5	45,0	49,5	54,0	58,5	63,0	67,5	72,0	76,5	81,0	85,5	90,0	94,5	99,0	103,5	Kg	
<b>95</b>	28,5	33,3	38,0	42,8	47,5	52,3	57,0	61,8	66,5	71,3	76,0	80,8	85,5	90,3	95,0	99,8	104,5	109,3	Kg	
<b>100</b>	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0	110,0	115,0	Kg	
<b>105</b>	31,5	36,8	42,0	47,3	52,5	57,8	63,0	68,3	73,5	78,8	84,0	89,3	94,5	99,8	105,0	110,3	115,5	120,8	Kg	
<b>110</b>	33,0	38,5	44,0	49,5	55,0	60,5	66,0	71,5	77,0	82,5	88,0	93,5	99,0	104,5	110,0	115,5	121,0	126,5	Kg	
<b>115</b>	34,5	40,3	46,0	51,8	57,5	63,3	69,0	74,8	80,5	86,3	92,0	97,8	103,5	109,3	115,0	120,8	126,5	132,3	Kg	
<b>120</b>	36,0	42,0	48,0	54,0	60,0	66,0	72,0	78,0	84,0	90,0	96,0	102,0	108,0	114,0	120,0	126,0	132,0	138,0	Kg	
<b>125</b>	37,5	43,8	50,0	56,3	62,5	68,8	75,0	81,3	87,5	93,8	100,0	106,3	112,5	118,8	125,0	131,3	137,5	143,8	Kg	
<b>130</b>	39,0	45,5	52,0	58,5	65,0	71,5	78,0	84,5	91,0	97,5	104,0	110,5	117,0	123,5	130,0	136,5	143,0	149,5	Kg	
<b>135</b>	40,5	47,3	54,0	60,8	67,5	74,3	81,0	87,8	94,5	101,3	108,0	114,8	121,5	128,3	135,0	141,8	148,5	155,3	Kg	
<b>140</b>	42,0	49,0	56,0	63,0	70,0	77,0	84,0	91,0	98,0	105,0	112,0	119,0	126,0	133,0	140,0	147,0	154,0	161,0	Kg	
<b>145</b>	43,5	50,8	58,0	65,3	72,5	79,8	87,0	94,3	101,5	108,8	116,0	123,3	130,5	137,8	145,0	152,3	159,5	166,8	Kg	
<b>150</b>	45,0	52,5	60,0	67,5	75,0	82,5	90,0	97,5	105,0	112,5	120,0	127,5	135,0	142,5	150,0	157,5	165,0	172,5	Kg	

**TABLEAU D'EQUIVALENCE CHARGE / POURCENTAGE DE CHARGE**

Ex : Votre max au dev. Couché est de 115kg (=100%) et devez travailler à 80% : **vous chargerez votre barre à 92Kg**

<http://www.abcdelamusculacion.com>