

## CALCUL DE SA CHARGE OPTIMALE PERSONNELLE :

### CONSIGNES :

- Réaliser des séries de 10 répétitions et augmenter progressivement la charge. Si réussi, je continue et j'augmente la charge, si non réussi, alors je diminue la charge. Compter le nombre de répétitions max sur 1' pour les ateliers sans charge.
- Noter la charge de départ (en kg) ; puis augmenter ou diminuer en fonction des sensations ressenties.
- Noter la sensation vécue (échelle chiffrée et mots) à la fin de chaque série (à partir de l'échelle de ressenti).
- Noter la charge max soulevée sur 10 répétitions et à 100% lorsque vous sentez être au max de vos capacités (à partir du tableau de conversion).

Localisation	Ateliers	Charge de départ	Réussite ?	Sensations		Ajustement prévu	Réussite ?	Sensations		Ajustement prévu	Réussite ?	Sensations		Ajustement prévu	Réussite ?	Sensations		Charge max / 10 rép.	Charge max à 100%
				Échelle	Mots			Échelle	Mots			Échelle	Mots			Échelle	Mots		
MEMBRES INFÉRIEURS																			
MEMBRES SUPÉRIEURS																			
TORSE																			
ABDO																			
DOS																			