

# FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée. ( R.M ) = Charge Optimale / ( 1.0278 - 0.0278 x Nombre de répétitions )

## Nombre de répétitions

KG Charge maximale estimée

1 RM	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100%	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	66	64	61
CHARGES INDICATIVES ( arrondies au kilogramme supérieur )														
30,0	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	22	21	20
35,0	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
40,0	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26
45,0	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
50,0	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
55,0	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
60,0	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
65,0	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
70,0	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
75,0	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
80,0	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
85,0	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53
90,0	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56
95,0	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60
100,0	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	67	64	61
102,5	100	97	94	91	88	85	83	80	77	74	71	68	65	63
105,0	102	99	96	93	90	87	85	82	79	76	73	70	67	64
107,5	105	102	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	69	66
110,0	107	104	101	98	95	92	89	86	82	79	76	73	70	67
112,5	109	106	103	100	97	94	91	87	84	81	78	75	72	69
115,0	112	109	105	102	99	96	93	89	86	83	80	77	73	70
117,5	114	111	108	104	101	98	95	91	88	85	82	78	75	72
120,0	117	113	110	107	103	100	97	93	90	87	83	80	77	73
122,5	119	116	112	109	105	102	99	95	92	88	85	82	78	75
125,0	122	118	115	111	108	104	101	97	94	90	87	83	80	76
127,5	124	120	117	113	110	106	103	99	96	92	89	85	81	78
130,0	126	123	119	116	112	108	105	101	97	94	90	87	83	79
132,5	129	125	121	118	114	110	107	103	99	96	92	88	85	81
135,0	131	127	124	120	116	112	109	105	101	97	94	90	86	82
137,5	134	130	126	122	118	115	111	107	103	99	95	92	88	84
140,0	136	132	128	124	121	117	113	109	105	101	97	93	89	86
142,5	139	135	131	127	123	119	115	111	107	103	99	95	91	87
145,0	141	137	133	129	125	121	117	113	109	105	101	97	93	89
147,5	143	139	135	131	127	123	119	115	111	106	102	98	94	90
150,0	146	142	137	133	129	125	121	117	112	108	104	100	96	92
152,5	148	144	140	136	131	127	123	119	114	110	106	102	97	93
155,0	151	146	142	138	133	129	125	121	116	112	108	103	99	95
157,5	153	149	144	140	136	131	127	122	118	114	109	105	101	96
160,0	156	151	147	142	138	133	129	124	120	116	111	107	102	98
162,5	158	153	149	144	140	135	131	126	122	117	113	108	104	99
165,0	160	156	151	147	142	137	133	128	124	119	115	110	105	101
167,5	163	158	154	149	144	140	135	130	126	121	116	112	107	102

La colonne en italique correspond au 10 RM

## Nombre de répétitions

KG Charge maximale estimée

1 RM 100%	2 97	3 94	4 92	5 89	6 86	7 83	8 81	9 78	10 75	11 72	12 69	13 66	14 64	15 61
CHARGES INDICATIVES ( arrondies au kilogramme supérieur )														
170,0	165	161	156	151	146	142	137	132	127	123	118	113	109	104
172,5	168	163	158	153	149	144	139	134	129	125	120	115	110	105
175	170	165	160	156	151	146	141	136	131	126	121	117	112	107
177,5	173	168	163	158	153	148	143	138	133	128	123	118	113	108
180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
182,5	177	172	167	162	157	152	147	142	137	132	127	122	117	111
185	180	175	170	164	159	154	149	144	139	134	128	123	118	113
187,5	182	177	172	167	161	156	151	146	141	135	130	125	120	115
190	185	179	174	169	164	158	153	148	142	137	132	127	121	116
192,5	187	182	176	171	166	160	155	150	144	139	134	128	123	118
195	190	184	179	173	168	162	157	152	146	141	135	130	125	119
197,5	192	187	181	176	170	165	159	154	148	143	137	132	126	121
200	194	189	183	178	172	167	161	156	150	144	139	133	128	122
202,5	197	191	186	180	174	169	163	157	152	146	141	135	129	124
205	199	194	188	182	177	171	165	159	154	148	142	137	131	125
207,5	202	196	190	184	179	173	167	161	156	150	144	138	133	127
210	204	198	192	187	181	175	169	163	157	152	146	140	134	128
212,5	207	201	195	189	183	177	171	165	159	153	148	142	136	130
215	209	203	197	191	185	179	173	167	161	155	149	143	137	131
217,5	211	205	199	193	187	181	175	169	163	157	151	145	139	133
220	214	208	202	196	189	183	177	171	165	159	153	147	140	134
222,5	216	210	204	198	192	185	179	173	167	161	154	148	142	136
225	219	212	206	200	194	187	181	175	169	162	156	150	144	137
227,5	221	215	209	202	196	190	183	177	171	164	158	152	145	139
230	224	217	211	204	198	192	185	179	172	166	160	153	147	140
232,5	226	220	213	207	200	194	187	181	174	168	161	155	148	142
235	228	222	215	209	202	196	189	183	176	170	163	157	150	144
237,5	231	224	218	211	204	198	191	185	178	171	165	158	152	145
240	233	227	220	213	207	200	193	187	180	173	167	160	153	147
242,5	236	229	222	216	209	202	195	189	182	175	168	162	155	148
245	238	231	225	218	211	204	197	191	184	177	170	163	156	150
247,5	241	234	227	220	213	206	199	192	186	179	172	165	158	151
250	243	236	229	222	215	208	201	194	187	181	174	167	160	153
252,5	245	238	231	224	217	210	203	196	189	182	175	168	161	154
255	248	241	234	227	220	212	205	198	191	184	177	170	163	156
257,5	250	243	236	229	222	215	207	200	193	186	179	172	164	157
260	253	246	238	231	224	217	209	202	195	188	180	173	166	159
262,5	255	248	241	233	226	219	211	204	197	190	182	175	168	160
265	258	250	243	236	228	221	213	206	199	191	184	177	169	162
267,5	260	253	245	238	230	223	215	208	201	193	186	178	171	163
270	262	255	247	240	232	225	217	210	202	195	187	180	172	165
272,5	265	257	250	242	235	227	219	212	204	197	189	182	174	166
275	267	260	252	244	237	229	221	214	206	199	191	183	176	168
277,5	270	262	254	247	239	231	223	216	208	200	193	185	177	169
280	272	264	257	249	241	233	226	218	210	202	194	187	179	171
282,5	275	267	259	251	243	235	228	220	212	204	196	188	180	173
285	277	269	261	253	245	237	230	222	214	206	198	190	182	174
287,5	280	272	264	256	248	240	232	224	216	208	200	192	184	176
290	282	274	266	258	250	242	234	226	217	209	201	193	185	177
292,5	284	276	268	260	252	244	236	227	219	211	203	195	187	179
295	287	279	270	262	254	246	238	229	221	213	205	197	188	180
297,5	289	281	273	264	256	248	240	231	223	215	207	198	190	182
300	292	283	275	267	258	250	242	233	225	217	208	200	192	183

La colonne en italique correspond au 10 RM