CALCULER SA CHARGE MAX

!!! Avant de calculer sa charge MAX !!!:

réaliser un bon échauffement + 1 série de 10 répétitions barre à vide

puis augmenter un peu la charge.

(ATTENTION : Posture, Trajet Moteur, Respiration, Etirements, Récupération.)



NOM :…………………………. Date :……………….

Prénom :……………………… Classe :…………….

**Notez les CHARGES MAXIMALES de tous vos muscles**

