

schema di carico

Max. ripetizioni possibili a ritmo lento e relativa % di carico													
R. M. Kg	< 22	22-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
% di RM	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
20,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00
25,00	10,00	11,25	12,50	13,75	15,00	16,25	17,50	18,75	20,00	21,25	22,50	23,75	25,00
30,00	12,00	13,50	15,00	16,50	18,00	19,50	21,00	22,50	24,00	25,50	27,00	28,50	30,00
35,00	14,00	15,75	17,50	19,25	21,00	22,75	24,50	26,25	28,00	29,75	31,50	33,25	35,00
40,00	16,00	18,00	20,00	22,00	24,00	26,00	28,00	30,00	32,00	34,00	36,00	38,00	40,00
45,00	18,00	20,25	22,50	24,75	27,00	29,25	31,50	33,75	36,00	38,25	40,50	42,75	45,00
50,00	20,00	22,50	25,00	27,50	30,00	32,50	35,00	37,50	40,00	42,50	45,00	47,50	50,00
55,00	22,00	24,75	27,50	30,25	33,00	35,75	38,50	41,25	44,00	46,75	49,50	52,25	55,00
60,00	24,00	27,00	30,00	33,00	36,00	39,00	42,00	45,00	48,00	51,00	54,00	57,00	60,00
65,00	26,00	29,25	32,50	35,75	39,00	42,25	45,50	48,75	52,00	55,25	58,50	61,75	65,00
70,00	28,00	31,50	35,00	38,50	42,00	45,50	49,00	52,50	56,00	59,50	63,00	66,50	70,00
75,00	30,00	33,75	37,50	41,25	45,00	48,75	52,50	56,25	60,00	63,75	67,50	71,25	75,00
80,00	32,00	36,00	40,00	44,00	48,00	52,00	56,00	60,00	64,00	68,00	72,00	76,00	80,00
85,00	34,00	38,25	42,50	46,75	51,00	55,25	59,50	63,75	68,00	72,25	76,50	80,75	85,00
90,00	36,00	40,50	45,00	49,50	54,00	58,50	63,00	67,50	72,00	76,50	81,00	85,50	90,00
95,00	38,00	42,75	47,50	52,25	57,00	61,75	66,50	71,25	76,00	80,75	85,50	90,25	95,00
100,00	40,00	45,00	50,00	55,00	60,00	65,00	70,00	75,00	80,00	85,00	90,00	95,00	100,00
105,00	42,00	47,25	52,50	57,75	63,00	68,25	73,50	78,75	84,00	89,25	94,50	99,75	105,00
110,00	44,00	49,50	55,00	60,50	66,00	71,50	77,00	82,50	88,00	93,50	99,00	104,50	110,00
115,00	46,00	51,75	57,50	63,25	69,00	74,75	80,50	86,25	92,00	97,75	103,50	109,25	115,00
120,00	48,00	54,00	60,00	66,00	72,00	78,00	84,00	90,00	96,00	102,00	108,00	114,00	120,00
125,00	50,00	56,25	62,50	68,75	75,00	81,25	87,50	93,75	100,00	106,25	112,50	118,75	125,00
130,00	52,00	58,50	65,00	71,50	78,00	84,50	91,00	97,50	104,00	110,50	117,00	123,50	130,00
135,00	54,00	60,75	67,50	74,25	81,00	87,75	94,50	101,25	108,00	114,75	121,50	128,25	135,00
140,00	56,00	63,00	70,00	77,00	84,00	91,00	98,00	105,00	112,00	119,00	126,00	133,00	140,00
145,00	58,00	65,25	72,50	79,75	87,00	94,25	101,50	108,75	116,00	123,25	130,50	137,75	145,00
150,00	60,00	67,50	75,00	82,50	90,00	97,50	105,00	112,50	120,00	127,50	135,00	142,50	150,00
155,00	62,00	69,75	77,50	85,25	93,00	100,75	108,50	116,25	124,00	131,75	139,50	147,25	155,00
160,00	64,00	72,00	80,00	88,00	96,00	104,00	112,00	120,00	128,00	136,00	144,00	152,00	160,00
165,00	66,00	74,25	82,50	90,75	99,00	107,25	115,50	123,75	132,00	140,25	148,50	156,75	165,00
170,00	68,00	76,50	85,00	93,50	102,00	110,50	119,00	127,50	136,00	144,50	153,00	161,50	170,00
175,00	70,00	78,75	87,50	96,25	105,00	113,75	122,50	131,25	140,00	148,75	157,50	166,25	175,00