

Identification du niveau de charge en fonction des ressentis

Charge	Qualification de la charge	% de charge max supposé	Ressentis
Noire	Max	90-100%	<ul style="list-style-type: none">• Impossible de faire plus de 3 répétitions, mais au moins 1 réalisée
Rouge	Très lourde	80%	<ul style="list-style-type: none">• J'arrive à 10 mais c'est dur• Les muscles brûlent• Le visage grimace• J'ai du mal à réaliser l'exercice correctement
Orange	Lourde	65-70%	<ul style="list-style-type: none">• J'arrive à faire 15 à 20 répétitions maximum• Ça me brûle sur les dernières répétitions• Dégradation du geste sur les dernières répétitions
Bleue	Modérée	40-50%	<ul style="list-style-type: none">• J'arrive à faire plus de 20 répétitions sans avoir envie de m'arrêter• Je suis essoufflé au bout de 20-30 répétitions• Mes muscles chauffent au bout de 20-30 répétitions• Changement du rythme cardiaque
Verte	Très légère	Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• J'ai l'impression que je peux en faire des dizaines• Léger essoufflement au bout de 30