METODO PER DETERMINARE LA PERCENTUALE DI CARICO RIFERITA AL MASSIMALE E PER CONOSCERE IL MASSIMALE UTILIZZANDO CARICHI INFERIORI

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

	PERCENTUALE CORRISPONDENTE IN KG												
Massimali (kg)	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
5	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,50	4,75	5
10	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
15	6	6,75	7,5	8,25	9	9,75	10,5	11,25	12	12,75	13,5	14,25	15
20	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
25	10	11,25	12,5	13,75	15	16,25	17,5	18,75	20	21,25	22,5	23,75	25
30	12	13,5	15	16,5	18	19,5	21	22,5	24	25,5	27	28,5	30
35	14	15,75	17,	19,25	21	22,75	24,5	26,25	28	29,75	31,5	33,25	35
40	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
45	18	20,25	22,5	24,75	27	29,25	31,5	33,75	36	38,25	40,5	42,75	45
50	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	50
55	22	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	45	47,5	50	52,5	55
60	24	27	30	32,5	35	40	42,5	45	47,5	50	55	57,5	60
65	26	29	32,5	35	40	42,5	45	47,5	52,5	55	57,7	62,5	65
70	28	31,5	35	37,5	42,5	45	50	52	55	60	62,5	67,5	70
75	30	34	37,5	40	45	47,5	52,5	55	60	62,5	67,5	70	75
80	32	36	40	45	47,5	52,5	55	60	65	67,5	72,5	75	80
85	34	38	42,5	47,5	50	55	60	62,5	67,5	72,5	77,5	80	85
90	36	40,5	45	50	55	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	80	85	90
95	38	43	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	70	75	80	85	90	95
100	40	45	50	55,5	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	42	47	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	85	90	95	102,5	105
110	44	50	55	60	65	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5	100	105	110
115	46	52,5	57,5	62,5	70	75	80	85	92,5	97,5	102,5	110	115
120	48	54	60	65	72,5	77,5	85	90	95	102,5	107,5	115	120
125	50	56	62,5	70	75	80	87,5	92,5	100	105	112,5	117,5	125
130	52	58,5	65	72,5	77,5	85	90	97,5	105	110	117,5	122,5	130
135	54	61	67,5	75	80	87,5	95	100	107,5	115	122,5	127,5	135
140	56	63	70	77,5	85	90	97,5	105	112,5	120	125	132,5	140
145	58	65	72,5	80	87,5	95	102,5	107,5	115	122,5	130	137,5	145
150	60	67,5	75	82,5	90	97,5	105	112,5	120	127,5	135	142,5	150
150	60	67,5	75	82,5	90	97,5	105	112,5	120	127,5	135	142,5	150
155	62	70	77,5	85	92,5	100	107,5	115	125	132,5	140	147,5	155
160	64	72,5	80	87,5	95	105	112,5	120	127,5	135	145	152,5	160
165	66	74	82,5	90	100	107,5	115	122,5	132,5	140	147,5	157,5	165
170	68	76,5	85	92,5	102,5	110	120	127,5	135	145	152,5	162,5	170
175	70	79	87,5	95	105	112,5	122,5	130	140	147,5	157,5	167,5	175
180	72	81	90	100	107,5	117,5	125	135	145	152,5	162,5	170	180
185	74	83	92,5	102,2	110	120	130	137,5	147,5	157,5	167,5	175	185
190	76	85,5	95	105	115	122,5	132,5	142,5	152,5	162,5	170	180	190
195	78	88	97,5	107,5	117,5	127,5	137,5	145	155	165	175	185	195
200	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
205	82	92	102,5	112,5	122,5	135	142,5	155	165	175	185	195	205
210	84	94,5	105	115	125	137,5	147,5	157,5	167,5	177,5	190	200	210
215	86	97	107,5	117,5	130	140	150	160	172,5	182,5	192,5	205	215
220	88	99	110	120	132,5	142,5	155	165	175	187,5	197,5	210	220
225	90	101	112,5	125	135	145	157,5	170	180	190	202,5	215	225
230	92	103,5	115	127,5	137,5	150	160	172,5	185	195	207,5	217,5	230
235	94	106	117,5	130	140	152,5	165	175	187,5	200	212,5	222,5	235
240	96	108	120	132,5	145	155	165,5	180	192,5	205	215	227,5	240
245	98	110	122,5	135	147,5	160	172,5	185	195	207,5	220	232,5	245
250	100	112	125	137,5	150	162,5	175	187,5	200	212,5	225	237,5	250
255	102	115	127,5	140	152,5	165	177,5	190	205	217,5	230	242,5	255
260	104	117	130	142,5	155	170	182,5	195	207,5	220	235	247,5	260
265	106	119	132,5	145	160	172,5	185	200	212	225	237,5	252,5	265
270	108	121,5	135	147,5	162,5	175	190	202,5	216	230	242,5	257,5	270
	Oltre 30	25-21	20-17	16-15	14-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	2-1	1	
sb	Massime ripetizioni possibili a ritmo lento (fluente e controllato)												

(Stelvio Beraldo - 1983)