



CARGA POR REPETIÇÃO

Carga estimada para N repetições a partir do 1RM (fórmula de Epley, 1985). Estimativa: perde precisão acima de ~10 repetições. Valores em kg, arredondados para 0,5.

1RM (LINHA) × REPETIÇÕES (COLUNA)

1RM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40 KG	40	37,5	36,5	35,5	34,5	33,5	32,5	31,5	31	30
50 KG	50	47	45,5	44	43	41,5	40,5	39,5	38,5	37,5
60 KG	60	56,5	54,5	53	51,5	50	48,5	47,5	46	45
70 KG	70	65,5	63,5	62	60	58,5	57	55,5	54	52,5
80 KG	80	75	72,5	70,5	68,5	66,5	65	63	61,5	60
90 KG	90	84,5	82	79,5	77	75	73	71	69	67,5
100 KG	100	94	91	88	85,5	83,5	81	79	77	75
110 KG	110	103	100	97	94,5	91,5	89	87	84,5	82,5
120 KG	120	112,5	109	106	103	100	97,5	94,5	92,5	90
130 KG	130	122	118	114,5	111,5	108,5	105,5	102,5	100	97,5
140 KG	140	131,5	127,5	123,5	120	116,5	113,5	110,5	107,5	105
150 KG	150	140,5	136,5	132,5	128,5	125	121,5	118,5	115,5	112,5
160 KG	160	150	145,5	141	137	133,5	129,5	126,5	123	120
170 KG	170	159,5	154,5	150	145,5	141,5	138	134	131	127,5
180 KG	180	169	163,5	159	154,5	150	146	142	138,5	135
190 KG	190	178	172,5	167,5	163	158,5	154	150	146	142,5
200 KG	200	187,5	182	176,5	171,5	166,5	162	158	154	150

ANILHAS POR LADO

Barra de 20 kg; discos de 25, 20, 15, 10, 5, 2,5 e 1,25 kg, com o mínimo de discos por lado. Confira os discos que a unidade tem.

CARGA TOTAL	CADA LADO (KG)	CARGA TOTAL	CADA LADO (KG)	CARGA TOTAL	CADA LADO (KG)
40 KG	10	95 KG	25 + 10 + 2,5	150 KG	25 + 25 + 15
42,5 KG	10 + 1,25	97,5 KG	25 + 10 + 2,5 + 1,25	152,5 KG	25 + 25 + 15 + 1,25
45 KG	10 + 2,5	100 KG	25 + 15	155 KG	25 + 25 + 15 + 2,5
47,5 KG	10 + 2,5 + 1,25	102,5 KG	25 + 15 + 1,25	157,5 KG	25 + 25 + 15 + 2,5 + 1,25
50 KG	15	105 KG	25 + 15 + 2,5	160 KG	25 + 25 + 20
52,5 KG	15 + 1,25	107,5 KG	25 + 15 + 2,5 + 1,25	162,5 KG	25 + 25 + 20 + 1,25
55 KG	15 + 2,5	110 KG	25 + 20	165 KG	25 + 25 + 20 + 2,5
57,5 KG	15 + 2,5 + 1,25	112,5 KG	25 + 20 + 1,25	167,5 KG	25 + 25 + 20 + 2,5 + 1,25
60 KG	20	115 KG	25 + 20 + 2,5	170 KG	25 + 25 + 25
62,5 KG	20 + 1,25	117,5 KG	25 + 20 + 2,5 + 1,25	172,5 KG	25 + 25 + 25 + 1,25
65 KG	20 + 2,5	120 KG	25 + 25	175 KG	25 + 25 + 25 + 2,5
67,5 KG	20 + 2,5 + 1,25	122,5 KG	25 + 25 + 1,25	177,5 KG	25 + 25 + 25 + 2,5 + 1,25
70 KG	25	125 KG	25 + 25 + 2,5	180 KG	25 + 25 + 25 + 5
72,5 KG	25 + 1,25	127,5 KG	25 + 25 + 2,5 + 1,25	182,5 KG	25 + 25 + 25 + 5 + 1,25
75 KG	25 + 2,5	130 KG	25 + 25 + 5	185 KG	25 + 25 + 25 + 5 + 2,5
77,5 KG	25 + 2,5 + 1,25	132,5 KG	25 + 25 + 5 + 1,25	187,5 KG	25 + 25 + 25 + 5 + 2,5 + 1,25
80 KG	25 + 5	135 KG	25 + 25 + 5 + 2,5	190 KG	25 + 25 + 25 + 10
82,5 KG	25 + 5 + 1,25	137,5 KG	25 + 25 + 5 + 2,5 + 1,25	192,5 KG	25 + 25 + 25 + 10 + 1,25
85 KG	25 + 5 + 2,5	140 KG	25 + 25 + 10	195 KG	25 + 25 + 25 + 10 + 2,5
87,5 KG	25 + 5 + 2,5 + 1,25	142,5 KG	25 + 25 + 10 + 1,25	197,5 KG	25 + 25 + 25 + 10 + 2,5 + 1,25
90 KG	25 + 10	145 KG	25 + 25 + 10 + 2,5	200 KG	25 + 25 + 25 + 15
92,5 KG	25 + 10 + 1,25	147,5 KG	25 + 25 + 10 + 2,5 + 1,25		

Material educativo e genérico, da Coliseu Old Gym Ivoti. Não substitui a avaliação e a prescrição de um profissional de Educação Física (CREF) nem a orientação médica.