

# Come determinare il proprio massimale

**La determinazione del massimale, cioè il peso massimo che si può sollevare compiendo una sola ripetizione, può essere calcolato direttamente o indirettamente. Quello più facile è quello diretto, ma anche il più pericoloso, è individuare il massimale attraverso il calcolo reale. Si provano varie serie di una sola ripetizione fin quando si raggiunge l'obiettivo: riuscire a sollevare da soli per una sola ripetizione il carico adottato!!!! Il secondo, l'indiretto; è più pratico e facile da usare e non provoca tutte quelle sollecitazioni così intense che un'enorme carico esercita sulle articolazioni. Per utilizzarlo è necessario utilizzare la tabella riportata nella pagina. Per calcolare il proprio massimale teorico si fa così: dopo un breve riscaldamento si fa un esercizio con carico medio per il massimo delle ripetizioni possibili. Calcolati il peso adottato ed il numero delle ripetizioni eseguite, si può calcolare il massimale teorico senza rischiare spiacevoli infortuni.**

**Utilizzo della tabella per il calcolo del massimale: dall'alto si indica il numero di ripetizioni effettuate e nella relativa colonna si individua il peso utilizzato, da questo punto ci muoviamo orizzontalmente fino alla colonna del massimale. Semplice no?! In base al massimale calcolato è possibile anche risalire alla quantità di peso da adottare se si esegue un esercizio per la prima volta ad un numero di ripetizioni molto diverse da quelle adottate normalmente. Utilizzo della tabella per calcolare il peso da adottare in un dato esercizio: conoscendo il massimale per l'esercizio si indicano il numero di ripetizioni da effettuare. L'incrocio tra la riga del primo e la colonna del secondo permetteranno di determinare il peso teorico da dover utilizzare.**

2 – Come determinare il proprio massimale

Massimale Kg	Max ripetizioni possibili a ritmo lento e relativa% di carico												
	< 20	20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	1
	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