

Bijlage 3 Omrekenformules 1-RM schattingstest

Bepaling van het 1RM uit het 4-6 RM. ¹	
oefening	bepaling van het 1RM uit het 4-6RM
bench press	$1RM = -24,62 + (1,12 \times \text{kg}) + (5,09 \times \text{hh})$
inclined press	$1RM = -9,85 + (1,02 \times \text{kg}) + (5,70 \times \text{hh})$
triceps extension	$1RM = 6,74 + (0,99 \times \text{kg}) + (1,61 \times \text{hh})$
biceps curl	$1RM = 19,97 + (0,81 \times \text{kg}) + (2,31 \times \text{hh})$
leg extension	$1RM = 82,07 + (0,76 \times \text{kg}) + (5,66 \times \text{hh})$
<i>hh = herhalingen.</i>	

Algemene formules om het 1RM te bepalen uit het 5 RM. ²					
Bryzcki		Epley		O'Conner	
aantal herhalingen	% 1RM	aantal herhalingen	% 1RM	aantal herhalingen	% 1RM
1	100	1	100	1	100
2	97,2	2	93,8	2	95,2
3	94,4	3	91	3	93
4	91,7	4	88,3	4	90,9
5	88,8	5	85,8	5	88,9

Literatuur

- 1 Dohoney P, Chromiak JA, Lemire D, Abadie BR, Kovacs C. Prediction of one repetition maximum (1-RM) strength from a 4-6 RM and a 7-10 RM submaximal strength test in healthy young adult males. *Journal of exercise physiology online* 2002.
- 2 Reynolds JM, Gordon TJ, Robergs RA. Prediction of one repetition maximum strength from multiple repetition maximum testing and anthropometry. *J Strength Cond Res.* 2006 Aug;20(3):584-92.