

# Fiabilidad en la determinación de la 1RM

Ecuación de Brzycki, 1993 (-10RM)

## FUERZA

Resultados

CAR, 2006

Variación 5-14kg (media 10kg)

6-16% (media 12%)

Propuesta

Ecuación CAR, 2006 (-10RM):

$1RM = -15,16 + 1,18 * kg + 3,48 * rep$   
(Error 4,8)