

# CARNET D'ENTRAINEMENT

## MUSCULATION – Bac 2011

NOM et prénom :

Classe :

**Mobile : Puissance / Entretien / Volume / Affinement**

Exercices	Charges Maximales Estimées (CME)			
	Date :	Date :	Date :	Date :
Développé couché				
Pull over				
Butterfly				
½ squat				
Presse inclinée				
Flexion de jambes				
Extension de hanche				
Abduction				
Adduction				
Tirage nuque				
Rameur assis				
Elévations latérales				
Tirage menton				
Flexion avant-bras				
Extension avant-bras				

# L'ÉPREUVE AU BACCALAUREAT : le / /

Le candidat doit choisir un objectif parmi ceux qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :

- Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire).
- Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, aide à l'affinement de la silhouette)
- Solliciter la musculature pour la développer (recherche d'un gain de du volume musculaire).

Un tirage au sort d'un exercice musculaire dans chacune des deux catégories (tronc et membres) oblige le candidat à les réaliser en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi.

Sur les postes de musculation disponibles, le candidat choisi 2 groupes musculaires qu'il souhaite mobiliser en fonction de l'objectif qu'il s'est choisi ; Il doit présenter des exercices de musculation pour ces 2 groupes musculaires choisis.

Pour répondre à l'ensemble de ces exigences, le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, des récupérations.

**Chaque candidat choisi un objectif de musculation et transcrit sur une fiche les éléments suivants : (mobile personnel, matériel utilisé, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, il identifiera les sensations perçues, et proposera en fin de séquence un bilan de celle ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.**

## LA NOTATION

### PRODUCTION (10 points)

**Charge de travail (6 pts)** : elle est évaluée sur 3 ateliers présentés.

1 atelier « TRONC » tiré au sort entre Développé couché et Tirage nuque

1 atelier « MEMBRES » tiré au sort entre Presse et ½ squat

1 atelier complémentaire « ABDOMINAUX » choisi parmi : Gainage facial, Gainage costal, Equilibre fessier, Relevés de buste ou Relevés de jambes.

**Respect des trajets et des postures (4 pts)** , évalué pour les 4 ateliers présentés.

### CONCEPTION (7 points)

**Choix des charges par rapport aux objectifs (5 pts)**

**Justification de la séquence (2 pts)**

### ANALYSE (3 points)

**Bilan de la séquence d'entraînement (2 pts)**

**Mise en perspective du travail réalisé (1 pt)**

**DEFINITION :** la musculation est une activité physique ayant pour objectif premier l'entretien ou le développement de la force musculaire, en relation avec différents mobiles : d'esthétique, de santé ou d'accompagnement de la pratique sportive.

### RAPPORT ENTRE CM, REPETITIONS ET MOBILES

Charge	% de la charge maximale (CM)	Nombre de répétitions	Mobiles			
			Sportif	Volume	Forme	Affinement
Max.	100	1				
	95	2-3				
	90	4				
Lourde	85	6				
	80	8				
Moyenne	75	10				
	70	12				
	60	15				
Faible	55	20				
	50	25				
	45	30				
	30	> 50				

MOBILE Effet recherché	% de CME	Rythme	Nbre de Rep	Séries	Récup

X 8	Maxi	X 9	Maxi	X 10	Maxi	X 11	Maxi	X 12	Maxi	X 13	Maxi	X 14	Maxi	X 15	Maxi	X 16	Maxi	X 17	Maxi	X 18	Maxi	X 19	Maxi
4	5	4	5	4	5	4	6	4	6	4	6	4	6	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7
6	8	6	8	6	8	6	8	6	9	6	9	6	10	6	10	6	10	6	11	6	11	6	11
8	10	8	10	8	11	8	11	8	12	8	12	8	13	8	13	8	14	8	14	8	14	8	14
10	13	10	13	10	14	10	14	10	15	10	15	10	16	10	17	10	17	10	18	10	18	10	18
12	15	12	16	12	16	12	17	12	18	12	18	12	19	12	20	12	20	12	21	12	21	12	21
14	18	14	18	14	19	14	20	14	21	14	22	14	22	14	23	14	24	14	25	14	25	14	25
16	20	16	21	16	22	16	23	16	24	16	25	16	25	16	27	16	27	16	28	16	28	16	29
18	23	18	23	18	24	18	25	18	26	18	28	18	29	18	30	18	31	18	32	18	32	18	32
20	25	20	26	20	27	20	28	20	29	20	31	20	32	20	33	20	34	20	35	20	35	20	36
22	28	22	29	22	30	22	31	22	32	22	34	22	35	22	37	22	37	22	38	22	39	22	39
24	30	24	31	24	32	24	34	24	35	24	37	24	38	24	40	24	41	24	42	24	42	24	43
26	33	26	34	26	35	26	37	26	38	26	40	26	41	26	43	26	44	26	46	26	46	26	46
28	35	28	36	28	38	28	39	28	41	28	43	28	44	28	47	28	47	28	49	28	49	28	50
30	38	30	39	30	41	30	42	30	44	30	46	30	48	30	50	30	51	30	53	30	53	30	54
32	41	32	42	32	43	32	45	32	47	32	49	32	51	32	53	32	54	32	56	32	56	32	57
34	43	34	44	34	46	34	48	34	50	34	52	34	54	34	57	34	58	34	60	34	60	34	61
36	46	36	47	36	49	36	51	36	53	36	55	36	57	36	60	36	61	36	63	36	63	36	64
38	48	38	49	38	51	38	54	38	56	38	58	38	60	38	63	38	64	38	66	38	67	38	68
40	51	40	52	40	54	40	56	40	59	40	62	40	63	40	67	40	68	40	69	40	70	40	71
42	53	42	55	42	57	42	59	42	62	42	65	42	67	42	70	42	71	42	72	42	74	42	75
44	56	44	57	44	59	44	62	44	65	44	68	44	70	44	73	44	75	44	76	44	77	44	79
46	58	46	60	46	62	46	65	46	68	46	71	46	73	46	77	46	78	46	79	46	81	46	82
48	61	48	62	48	65	48	68	48	71	48	74	48	76	48	80	48	81	48	83	48	84	48	86
50	63	50	65	50	68	50	70	50	74	50	77	50	79	50	83	50	85	50	86	50	88	50	89
52	66	52	68	52	70	52	73	52	76	52	80	52	83	52	87	52	88	52	90	52	91	52	93
54	68	54	70	54	73	54	76	54	79	54	83	54	86	54	90	54	92	54	93	54	95	54	96
56	71	56	73	56	76	56	79	56	82	56	86	56	89	56	93	56	95	56	97	56	98	56	100
58	73	58	75	58	78	58	82	58	85	58	89	58	92	58	97	58	98	58	100	58	102	58	104
60	76	60	78	60	81	60	85	60	88	60	92	60	95	60	100	60	102	60	103	60	105	60	107
62	78	62	81	62	84	62	87	62	91	62	95	62	98	62	103	62	105	62	107	62	109	62	111
64	81	64	83	64	86	64	90	64	94	64	98	64	102	64	107	64	108	64	110	64	112	64	114
66	84	66	86	66	89	66	93	66	97	66	102	66	105	66	110	66	112	66	114	66	116	66	118
68	86	68	88	68	92	68	96	68	100	68	105	68	108	68	113	68	115	68	117	68	119	68	121
70	89	70	91	70	95	70	99	70	103	70	108	70	111	70	117	70	119	70	121	70	123	70	125
72	91	72	94	72	97	72	101	72	106	72	111	72	114	72	120	72	122	72	124	72	126	72	129
74	94	74	96	74	100	74	104	74	109	74	114	74	117	74	123	74	125	74	128	74	130	74	132
76	96	76	99	76	103	76	107	76	112	76	117	76	121	76	127	76	129	76	133	76	133	76	136

X 20	Maxi	X 21	Maxi	X 22	Maxi	X 23	Maxi	X 24	Maxi	X 25	Maxi	X 26	Maxi	X 27	Maxi	X 28	Maxi	X 29	Maxi	X 30	Maxi
4	7	4	7	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9
6	11	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6	13
8	15	8	15	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	17	8	17	8	17	8	18
10	18	10	19	10	19	10	19	10	20	10	20	10	20	10	21	10	21	10	22	10	22
12	22	12	22	12	23	12	23	12	24	12	24	12	24	12	25	12	26	12	26	12	27
14	25	14	26	14	26	14	27	14	27	14	28	14	29	14	29	14	30	14	30	14	31
16	29	16	30	16	30	16	31	16	31	16	32	16	33	16	33	16	34	16	35	16	36
18	33	18	33	18	34	18	35	18	35	18	36	18	37	18	38	18	38	18	39	18	40
20	36	20	37	20	38	20	38	20	39	20	40	20	41	20	42	20	43	20	43	20	44
22	40	22	41	22	42	22	42	22	43	22	44	22	45	22	46	22	47	22	48	22	49
24	44	24	44	24	45	24	46	24	47	24	48	24	49	24	50	24	51	24	52	24	53
26	47	26	48	26	49	26	50	26	51	26	52	26	53	26	54	26	55	26	57	26	58
28	51	28	52	28	53	28	54	28	55	28	56	28	57	28	58	28	60	28	61	28	62
30	55	30	56	30	57	30	58	30	59	30	60	30	61	30	63	30	64	30	65	30	67
32	58	32	59	32	60	32	62	32	63	32	64	32	65	32	67	32	68	32	70	32	71
34	62	34	63	34	64	34	65	34	67	34	68	34	69	34	71	34	72	34	74	34	76
36	65	36	67	36	68	36	69	36	71	36	72	36	73	36	75	36	77	36	78	36	80
38	69	38	70	38	72	38	73	38	75	38	76	38	78	38	79	38	81	38	83	38	84
40	73	40	74	40	75	40	77	40	78	40	80	40	82	40	83	40	85	40	87	40	89
42	76	42	78	42	79	42	81	42	82	42	84	42	86	42	88	42	89	42	91	42	93
44	80	44	81	44	83	44	85	44	86	44	88	44	90	44	92	44	94	44	96	44	98
46	84	46	85	46	87	46	88	46	90	46	92	46	94	46	96	46	98	46	100	46	102
48	87	48	89	48	91	48	92	48	94	48	96	48	98	48	100	48	102	48	104	48	107
50	91	50	93	50	94	50	96	50	98	50	100	50	102	50	104	50	106	50	109	50	111
52	95	52	96	52	98	52	100	52	102	52	104	52	106	52	108	52	111	52	113	52	116
54	98	54	100	54	102	54	104	54	106	54	108	54	110	54	113	54	115	54	117	54	120
56	102	56	104	56	106	56	108	56	110	56	112	56	114	56	117	56	119	56	122	56	124
58	105	58	107	58	109	58	112	58	114	58	116	58	118	58	121	58	123	58	126	58	129
60	109	60	111	60	113	60	115	60	118	60	120	60	122	60	125	60	128	60	130	60	133
62	113	62	115	62	117	62	119	62	122	62	124	62	127	62	129	62	132	62	135	62	138
64	116	64	119	64	121	64	123	64	125	64	128	64	131	64	133	64	136	64	139	64	142
66	120	66	122	66	125	66	127	66	129	66	132	66	135	66	138	66	140	66	143	66	147
68	124	68	126	68	128	68	131	68	133	68	136	68	139	68	142	68	145	68	148	68	151
70	127	70	130	70	132	70	135	70	137	70	140	70	143	70	146	70	149	70	152	70	156
72	131	72	133	72	136	72	138	72	141	72	144	72	147	72	150	72	153	72	157	72	160
74	135	74	137	74	140	74	142	74	145	74	148	74	151	74	154	74	157	74	161	74	164
76	138	76	141	76	143	76	146	76	149	76	152	76	155	76	158	76	162	76	165	76	169

## Leçon 1/9

	Groupe musculaire	Exercices	1 <sup>ère</sup> série		2 <sup>e</sup> série		3 <sup>e</sup> série	
			CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep
1	Pectoraux - Triceps	Développés couchés	20/10					
		Développés « inclinés »	20/10					
		Pull over	6/3					
		Butterfly	20/10					
		Extension Avt bras	6/3					
2	Quadriceps - Fessiers Ischio-jambiers	1/2 squat	27/17					
		Presse inclinée	35/25					
		Extension de jambes	20/15					
		Fentes	10/0					
		Extension hanche	15/10					
3	Dorsaux - Biceps Deltoïdes - Trapèzes	Tirage nuque	30/20					
		Rameur assis	30/20					
		Elévations latérales	2x3/1x1					
		Tirage menton	16/10					
		Flexion de bras	2x5/2x3					

## Leçon 2/9

	Groupe musculaire	Exercices	1 <sup>ère</sup> série		2 <sup>e</sup> série		3 <sup>e</sup> série	
			CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep
1	Pectoraux - Triceps	Développés couchés	20/10					
		Développés « inclinés »	20/10					
		Pull over	6/3					
		Butterfly	20/10					
		Extension Avt bras	6/3					
2	Quadriceps - Fessiers Ischio-jambiers	1/2 squat	27/17					
		Presse inclinée	35/25					
		Extension de jambes	20/15					
		Fentes	10/0					
		Extension hanche	15/10					
3	Dorsaux - Biceps Deltoïdes -Trapèzes	Tirage nuque	30/20					
		Rameur assis	30/20					
		Elévations latérales	2x3/1x1					
		Tirage menton	16/10					
		Flexion de bras	2x5/2x3					

# Leçon 3/9

## Mobile « affinement » / « forme » :

1 série de 20 répétitions à 30 % de la Charge Maxi Estimée (échauffement)

3 séries de 20 répétitions à 55 % de la Charge Maxi Estimée

Récupération: 1'30 « cardio-training » ou étirements

## Mobile « volume » (« sportif ») :

1 série de 12 répétitions à 30% de la Charge Maxi Estimée (échauffement)

1 série de 12 répétitions à 50%

2 séries de 10 répétitions à 75% Récupération : 2 minutes

Groupe musculaire	Exercices	1 <sup>ère</sup> série		2 <sup>e</sup> série		3 <sup>e</sup> série		4 <sup>e</sup> série	
		CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep
1	Pectoraux Triceps	Développés couchés							
		Butterfly							
		Pull over							
		.....							
2	Dorsaux Biceps Deltoides Trapèzes	Tirage nuque							
		Rameur assis							
		Elévations latérales							
		.....							
3	Quadriceps Fessiers Ischio-jambiers	1/2 squat							
		Presse							
		Extension de jambe							
		.....							
4	Abdominaux	Gainage de face	1 min		1 min30		2 min		
		Crunch	40		60		80		
		Gainage de coté D+G	30 sec/30sec		45 sec/ 45 sec		1min / 1 min		
		Ramené de balle	20		30		40		

Correction des placements	Absente								Parfaite
Gestion de la respiration	Absente								Parfaite
Amplitude des mouvements	Minimale								Complète

## Leçon 4/9

### Mobile « affinement » :

1 série de 25 répétitions à 30 % de la Charge Maxi Estimée      récup active : cardio  
 1 série de 25 répétitions à 35 % de CME  
 1 série de 25 répétitions à 40 % de CME  
 1 série de 25 répétitions à 45 % de CME  
**1 série de 25 répétitions à 50 % de CME**

### Mobile « forme » : *Echauffement* : 1 série de 15 reps à 30% de CME

1 série de 15 reps à 45 % de CME  
 1 série de 15 reps à 50 % de CME      récup : 1 min  
 1 série de 15 reps à 55 % de CME  
**1 série de 15 reps à 60 % de CME**

### Mobile « volume » : *Echauffement* : 1 série de 10 reps à 40% de CME

1 série de 10 répétitions à 60 % de CME      récup : 1 min 30  
 1 série de 10 répétitions à 65 % de CME  
 1 série de 10 répétitions à 70 % de CME  
**1 série de 10 répétitions à 75 % de CME**

### Mobile « sportif » : *Echauffement* : 1 série de 10 reps à 40% de CME

1 série de 6 à 65 % de CME      récup : 2 minutes  
 1 série de 6 à 70 % de CME  
 1 série de 6 à 75 % de CME  
 1 série de 6 à 80 % de CME  
**1 série de 6 à 85 % de CME**

Blocs de Travail	Exercices	1 <sup>ère</sup> série		2 <sup>e</sup> série		3 <sup>e</sup> série		4 <sup>e</sup> série		5 <sup>e</sup> série	
		CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep
1	Pectoraux Triceps										
2	Dorsaux Biceps Deltoïdes Trapèzes										
3	Quadriceps Fessiers Ischio-jambiers Abd / Adducteurs										
5	Abdominaux	Gainage de face (balle)	1 min			1 min30			2 min		
		Equilibre fessier	30 secs			45 sec			1 min		
		Gainage de coté D+G	45 sec/45sec			1min / 1 min			1min15 / 1 min15		
		Relevés de jambes	30			50			70		

Correction des placements	Absente								Parfaite
Gestion de la respiration	Absente								Parfaite
Amplitude des mouvements	Minimale								Complète

## Leçon 5/9

**Mobile « affinement » :** 1 série de 25 répétitions à 35 % de la Charge Maxi Estimée

**rythme : 1-0-1**

1 série de 25 répétitions à 40 % de CME

1 série de 25 répétitions à 45 % de CME

récup active : cardio

**2 séries de 25 répétitions à 50 % de CME**

**Mobile « forme » :** *Echauffement* : 1 série de 15 reps à 30% de CME **rythme : 2-0-1**

1 série de 15 reps à 50 % de CME

récup : 1 min

1 série de 15 reps à 55 % de CME

**2 séries de 15 reps à 60 % de CME**

**Mobile « volume » :** *Echauffement* : 1 série de 10 reps à 40% de CME **rythme : 1-0-1**

1 série de 10 répétitions à 65 % de CME

récup : 1 min 30

1 série de 10 répétitions à 70 % de CME

**2 séries de 10 répétitions à 75 % de CME**

**Mobile « sportif » :** *Echauffement* : 1 série de 10 reps à 40% de CME **rythme : 1-2-1**

1 série de 6 à 70 % de CME

récup : 2 minutes

1 série de 6 à 75 % de CME

1 série de 6 à 80 % de CME

**2 séries de 6 à 85 % de CME**

Blocs de travail	Exercices	Muscles sollicités	1 <sup>ere</sup> série		2e série		3 <sup>e</sup> série		4 <sup>e</sup> série		5 <sup>e</sup> série	
			CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep
1	BUSTE FACE											
2	BUSTE DOS											
3	JAMBES											
5	ABDO	Gainage de face	2 min				2 min					
		Crunch	60				60					
		Gainage de coté D+G	1min 30 / 1 min 30				1min30 / 1 min 30					
		Relevés de jambes	50				50					

Respect des rythmes d'exécution	Absent								Parfait
<b>Prévisions pour L6 :</b>									

# Leçon 6/9

## Mobile « affinement » : rythme : 1-0-1

5 séries de 30 répétitions à 45 % de la Charge Maxi Estimée      récup active : cardio

## Mobile « forme » : rythme : 2-0-1

Echauffement : 1 série de 15 reps à 30% de CME + 1 série de 15 reps à 50 %  
3 séries de 20 répétitions à 55 % de CME      récup : 1 min 30

## Mobile « volume » : rythme : 1-0-1

Echauffement : 1 série de 12 reps à 30% de CME + 1 série de 12 reps à 55 %  
3 séries de 12 répétitions à 70 % de CME      récup : 1 min 30

## Mobile « sportif » : rythme : 1-2-1

Echauffement : 1 série de 12 reps à 40% de CME + 1 série de 10 reps à 65 %  
1 série de 8 à 70% + 2 séries de 8 répétitions à 80%      récup : 2 minutes

Blocs de travail	Exercices	Muscles sollicités	1 <sup>ere</sup> série		2e série		3 <sup>e</sup> série		4 <sup>e</sup> série		5 <sup>e</sup> série	
			CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep
1	BUSTE											
2	BUSTE											
3	JAMBES											
4	SPECIFIQUE MOBILE											
5	ABDO											

Correction des placements	Absente									Parfaite
Gestion de la respiration	Absente									Parfaite
Amplitude des mouvements	Minimale									Complète
Respect des rythmes d'exécution	Absent									Parfait
<b>Prévisions pour L7 :</b>										

# Leçon 7/9

## **Mobile « affinement » : rythme : 1-0-1**

4 séries de 25 répétitions à 50 % de la Charge Maxi Estimée

récup active : cardio

## **Mobile « forme » : rythme : 2-0-1**

Echauffement : 1 série de 15 reps à 30% de CME + 1 série de 15 reps à 50 %

3 séries de 15 répétitions à 60 % de CME

récup : 2 min

## **Mobile « volume » : rythme : 1-0-1**

Echauffement : 1 série de 12 reps à 40% de CME + 1 série de 10 reps à 60 %

3 séries de 10 répétitions à 75 % de CME

récup : 2 min

## **Mobile « sportif » : rythme : 1-2-1**

Echauffement : 1 série de 10 reps à 40% de CME + 1 série de 8 reps à 70 %

1 série de 6 à 80 % + 2 séries de 6 répétitions à 85%

récup : 2 minutes30

Blocs de travail	Exercices	Muscles sollicités	1 <sup>ere</sup> série		2e série		3 <sup>e</sup> série		4 <sup>e</sup> série		5 <sup>e</sup> série	
			CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep	CH	Rep
1	BUSTE											
2	BUSTE											
3	JAMBES											
4	SPECIFIQUE MOBILE											
5	ABDO											

Correction des placements	Absente									Parfaite
Gestion de la respiration	Absente									Parfaite
Amplitude des mouvements	Minimale									Complète
Respect des rythmes d'exécution	Absent									Parfait
<b>Prévisions pour L8 :</b>										

## Leçon 8/9

**Justifications du mobile et des exercices choisis :**

	PREVISION	REALISATION
<b>Echauffement</b>		
<b>1<sup>er</sup> atelier : TIRE AU SORT  1/2 Squat ou Presse</b>	Muscles sollicités : ..... / ..... CME : ..... kg    Charge de travail = .....% de CME = .....kg Nombre de répétitions : .....      Nombre de séries : .....	
<b>2<sup>e</sup> atelier : TIRE AU SORT  Développé Couché</b>	Muscles sollicités : ..... / ..... CME : ..... kg    Charge de travail = .....% de CME = .....kg Nombre de répétitions : .....      Nombre de séries : .....	
<b>2<sup>e</sup> atelier : TIRE AU SORT  Tirage nuque</b>	Muscles sollicités : ..... / ..... CME : ..... kg    Charge de travail = .....% de CME = .....kg Nombre de répétitions : .....      Nombre de séries : .....	
<b>3<sup>e</sup> atelier : LIBRE CHOIX (complémentaire) .....</b>	Muscles sollicités : ..... / ..... CME : ..... kg    Charge de travail = .....% de CME = .....kg Nombre de répétitions : .....      Nombre de séries : .....	
<b>4<sup>e</sup> atelier : LIBRE CHOIX (ABDO) .....</b>	Muscles sollicités : ..... / ..... Type de contraction musculaire : ..... Durée : .....	

**ANALYSE / BILAN et PREVISIONS pour l'évaluation du bac**

**Notes personnelles**

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
<b>30 %</b>	2	3	5	6	8	9	11	12	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60
<b>40 %</b>	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
<b>45 %</b>	2	5	7	9	12	14	16	18	20	22	25	27	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	59	61	63	65	67	70	72	74	77	79	81	83	85	88	90
<b>50 %</b>	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83	85	88	90	93	95	98	100
<b>55 %</b>	3	6	8	11	14	17	19	22	25	28	30	33	36	39	41	44	47	50	52	55	58	61	63	66	69	72	74	77	80	83	85	88	91	94	96	99	102	105	107	110
<b>60 %</b>	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120
<b>65 %</b>	3	7	10	13	16	20	23	26	29	33	36	39	42	46	49	52	55	59	62	65	68	72	75	78	81	85	88	91	94	98	101	104	107	111	114	117	120	124	127	130
<b>70 %</b>	4	7	11	14	18	21	25	28	32	35	39	42	46	49	53	56	60	63	67	70	74	77	81	84	88	91	95	98	102	105	109	112	116	119	123	126	130	133	137	140
<b>75 %</b>	4	8	11	15	19	23	26	30	34	38	41	45	49	53	56	60	64	68	71	75	79	83	86	90	94	98	101	105	109	113	116	120	124	128	131	135	139	143	146	150
<b>80 %</b>	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160
<b>85 %</b>	4	9	13	17	21	26	30	34	38	43	47	51	55	60	64	68	72	77	81	85	89	94	98	102	106	111	115	119	123	128	132	136	140	145	149	153	157	162	166	170
<b>90 %</b>	5	9	14	18	23	27	32	36	41	45	50	54	59	63	68	72	77	81	86	90	95	99	104	108	113	117	122	126	131	135	140	144	149	153	158	162	167	171	176	180
<b>95 %</b>	5	10	14	19	24	29	33	38	43	48	52	57	62	67	71	76	81	86	90	95	100	105	109	114	119	124	128	133	138	143	147	152	157	162	166	171	176	181	185	190