

# Semaine 2B - Circuit doux

Durée: 70 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo (échauffement)



fiche séance

**Position:** Assis, dos droit

**Mouvement:** Pédalage régulier

**Respiration:** Respiration régulière

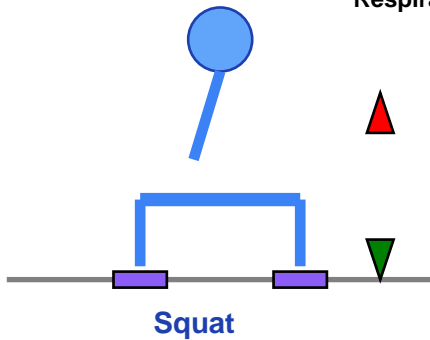
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Faible	-

## Circuit (3 tours)

**Position:** Enchaînement 5 exercices

**Mouvement:** Exécuter chaque exercice du circuit

**Respiration:** Respecter la respiration de chaque exercice



Série	Répétitions	Charge	Repos
3	Circuit complet	Poids corps	90s entre tours

Note: Fentes + Squats + Gainage + Ponts + Mollets

## Fentes statiques



**Position:** Pas en avant

**Mouvement:** Descendre genou arrière, maintenir

**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8/jambe	Poids corps	Circuit

## Squats chaises



**Position:** Comme s'asseoir sur une chaise  
**Mouvement:** Descendre jusqu'à 90°, remonter  
**Respiration:** Inspirer en bas, expirer en haut

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Poids corps	1min30

## Gainage face

Travail				Régénération	
Garde	Intensité des répétitions			Entre les séries	Entre les séries
Nombre de séries	Temps de maintien (en sec)	% 1RM	Charge (kg)	Progrès	Temps (en sec)
Commentaires: Séquence cardiorespiratoire. Test 1 RM avec le préparateur physique					

**Position:** Sur avant-bras, corps aligné  
**Mouvement:** Maintenir la position  
**Respiration:** Respiration profonde

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	15 sec	Poids corps	repos