

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

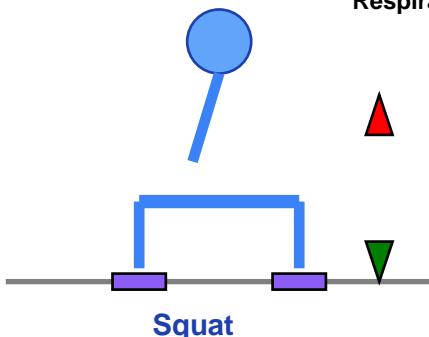
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Faible	-

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

Exercice N°	Équipement	Matériel(s):
1		

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, expiration en haut

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Poids corps	1min30

Gainage face

Quantié	Travail		Récuperation	
	Nombre de répét.	Intensité des répétitions	Faire les exercices	Entre les séries
Nombre de séries(s)	Nombre de répét. par série	% 1RM	Charge (kg)	Prévoir

Commentaires:
Surveiller la tension musculaire.
Voir l'IRU 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

Programme d'entraînement adapté - Patient dialysé | Surveiller FC et hydratation | Ne jamais exercer le bras avec fistule