

Semaine 3A - Membres inférieurs

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	-

Vélo progressif



fiche séance

Position: Maintien posture

Mouvement: Pédaler à intensité progressive

Respiration: Respiration adaptée

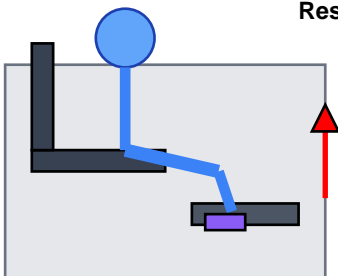
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	20 min	RPE 12-13	-

Presse à cuisses

Position: Assis, dos calé, pieds sur plateforme

Mouvement: Descendre contrôlé, pousser

Respiration: Inspirer en descendant, expirer en poussant



Presse à Cuisses

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	40-48 kg	90s

Leg curl allongé

Voir
les exercices
ci-dessous

Position: Allongé ventre, chevilles sous coussins

Mouvement: Plier jambes vers fesses

Respiration: Inspirer en descendant, expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	15 kg	90s

Extension lombaire

Exercice N°2 Développé vent		Matériel(s): Chaud Pass
		Consignes: Cuisse - avant, hanches à 90° (niveau du talon des deux est vertical et au-dessus) Pieds - au sol, à l'écart des hanches, largeur d'épaules Hanches - avant les genoux, avant le bassin et l'épaule Déplacement - contracter l'abdomen, ventiler vers l'arrière et vers le haut
Vigilances: Courir la posture à chaque descente de charge Travailler en amplitude complète vers l'arrière. Éviter l'hyperextension		

Position: Jambes bloquées, bassin au bord

Mouvement: Baisser tronc, remonter

Respiration: Inspirer en bas, expirer en haut

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8	Poids corps	60s

Gainage latéral

Travail				Récupération	
Quantité		Intensité des répétitions		Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charge kg	Posture	Temps pour 100%
1	7	35	20	Concentrique	00:00
1	7	40	25	Concentrique	00:00
1	7	45	25	Concentrique	00:00
1	7	50	25	Concentrique	00:00

Position: Sur le côté, avant-bras au sol

Mouvement: Maintenir hanches relevées

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	20s/côté	Poids corps	45s

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