

Semaine 4A - Endurance

Durée: 75 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo cardio



fiche séance

Position: Assis confortablement
Mouvement: Pédalage continu modéré
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	30 min	Résistance modérée	-

Note: Maintenir FC ~110-130 bpm

Squat avec poids de corps

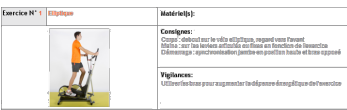


fiche séance

Position: Pieds écartés, orteils vers extérieur
Mouvement: Descendre hanches, remonter sur talons
Respiration: Inspirer en descendant, expirer en remontant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	12	Poids corps	45s

Fente alternée



Position: Debout, dos droit
Mouvement: Pas en avant, descendre genou arrière
Respiration: Inspirer en descendant, expirer en remontant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8/jambe	Poids corps	45s

Pompe (Push-up)

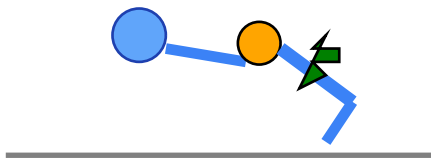


Position: En planche, mains sous épaules
Mouvement: Descendre poitrine, pousser
Respiration: Inspirer en descendant, expirer en poussant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Poids corps	45s

Pont fessier

Position: Allongé, genoux pliés
Mouvement: Soulever hanches, contracter
Respiration: Inspirer en bas, expirer en montant



Pont Fessier

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	12/jambe	Poids corps	30s

Gainage / Planche

Travail				Récupération	
Quantité		Intensité des répétitions		Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charge (kg)	Progrès	Temps (min:sec)
Commentaires: Séquence entraînement musculaire Total 1 000 pour le programme physique					

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

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	25 sec	Poids corps	30s

Élévation du bassin

Travail				Récupération	
Quantité		Intensité des répétitions		Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charge (kg)	Progrès	Temps (min:sec)
1	12	0	0	Centrique	00:00
Commentaires: Séquence entraînement musculaire Réaliser 10 répétitions pour chaque jambe					

Position: Allongé, bras le long du corps
Mouvement: Soulever bassin et jambes
Respiration: Inspirer en bas, expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	12	Poids corps	30s