

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

Exercice N°	Étiquette	Matériel(s):
		Conseils: Debout, dos droit, pieds écartés, regard vers l'avant. Hanches - sur les leviers articulés des fessiers, au niveau de la hanche. Mains - appuyez fermement contre les hanches. Véritables: Utilisez les bras pour augmenter l'efficacité de l'exercice.

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)

Exercice N°	Étiquette	Matériel(s):
		Conseils: Debout, dos droit, pieds écartés, mains sous épaules. Mains - appuyez fermement contre les poitrines. Véritables: Utilisez un déplacement pour les parties du plancher ou position basse. Ne pas arrondir le dos lors de la descente.

Position: En planche, mains sous épaules

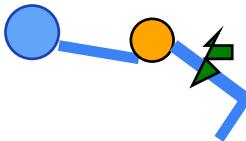
Mouvement: Descendre poitrine, pousser

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

Quantié	Travail			Recuperation		
	Nombre de répétitions par série	Intervalle des répétitions	Entre les séries	Entre les répétitions	Entre les séries	
Nombre de séries(s)		% HRM	Charge (kg)	Prédicté	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
Commentaires: Séquence renforcement musculaire. Effectuer 10 répétitions pour chaque jambe.						

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

Quantié	Travail			Recuperation		
	Nombre de répétitions par série	Intervalle des répétitions	Entre les séries	Entre les répétitions	Entre les séries	
Nombre de séries(s)		% HRM	Charge (kg)	Prédicté	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
Commentaires: Séquence renforcement musculaire. Effectuer 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

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