

# Semaine 5A - Force Jambes

Durée: 75 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo (échauffement)



fiche séance

**Position:** Assis, dos droit

**Mouvement:** Pédalage régulier

**Respiration:** Respiration régulière

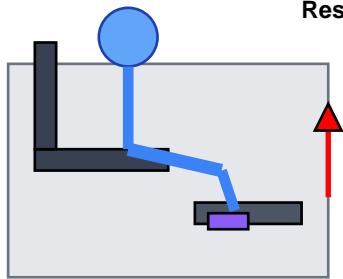
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Faible intensité	-

## Presse à cuisses

**Position:** Assis, dos calé

**Mouvement:** Descendre à 90°, repousser

**Respiration:** Inspirer en descendant, expirer en poussant



### Presse à Cuisse

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	12	55-65 kg	90s

## Leg Curl (ischios)

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	10	20 kg	60s

## Extension des mollets

Quatrième	Travail				Ré recuperation			
	Durée des répétitions	Intensité des répétitions	Durée des séries	Durée entre les séries	Durée entre les répétitions	Temps de repos	Repos entre les séries	Repos entre les répétitions
Nombre de séries	Nombre de répétitions	Intensité (en % PMM)	Temps de repos (min)	Repos entre les séries (min)	Repos entre les répétitions (min)	Temps de repos (min)	Repos entre les séries (min)	Repos entre les répétitions (min)
1	1	40% PMM	0	0	0	00:00	0	40
1	1	55% PMM	44	0	0	00:00	0	40
1	1	60% PMM	45	0	0	00:00	0	40
1	1	65% PMM	45	0	0	00:00	0	40
1	1	70% PMM	66	0	0	00:10	40	40
1	1	75% PMM	60	0	0	01:00	40	40

Commentaires:

Séquences entraînement

**Position:** Debout, pieds à plat

**Mouvement:** Monter sur pointes, descendre lentement

**Respiration:** Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	15	Poids corps	45s

## Fentes

Exercice N°1	Équipement	Matériel(s):
		<b>Conseils:</b> Corps debout sur le côté droit, regard vers l'avant. Mains au niveau des épaules, bras tendus en avant des hanches. <b>Précautions:</b> Garder les bras pour augmenter la charge et empêcher de se pencher.

**Position:** Debout, dos droit

**Mouvement:** Pas en avant, descendre

**Respiration:** Inspirer en descendant, expirer en remontant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8/jambe	Poids corps	60s

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