

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

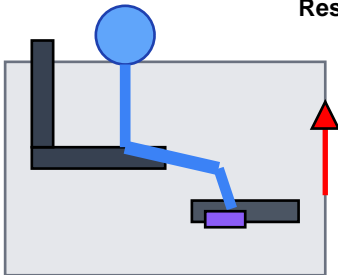
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Faible intensité	-

Presse à cuisses

Position: Assis, dos calé

Mouvement: Descendre à 90°, repousser

Respiration: Inspirer en descendant, expirer en poussant



Presse à Cuisses

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

Travail					Récupération						
Quantité	Intensité des répétitions	Intensité des répétitions	Entre les répétitions		Entre les répétitions		Entre les séries				
Nombre de séries	Temps par série	Temps par répétition	Temps par répétition	Temps par répétition	Temps par répétition	Temps par répétition	Temps par répétition	Temps par répétition			
1	1	02:00	45% PMA	30	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	1	02:00	45% PMA	44	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	1	04:00	60% PMA	40	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	4	01:00	60% PMA	02	0	01:00	40	40	00:00	0	40
1	4	01:00	70% PMA	00	0	00:00	40	40	00:00	0	40
1	4	01:00	75% PMA	00	0	01:00	40	40	00:00	0	40

Commentaires:
Silence cardio

Commentaires:
Séquence cardio

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	Illustration	Matériel(s):
		<p>Consignes: Charge: 30kg (sans charge sur le vélo) Rythme: 100% (sans charge) Durée: 10s (sans charge) Répétitions: 15 (sans charge) Séries: 3 (sans charge)</p> <p>Précautions: Utiliser les bras pour équilibrer le corps et maintenir l'équilibre.</p>

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