

Semaine 6A - Cardio Fractionné

Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Fractionné



fiche séance

Position: Assis, posture stable

Mouvement: Alterner intense/actif

Respiration: Respiration adaptée à l'intensité

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	8x(2min+2min)	Intense/Actif	-

Note: 2 min intense (RPE 7-8) + 2 min actif (RPE 4-5)

Squat (entre séries)



fiche séance

Position: Pieds écartés

Mouvement: Descendre et remonter rapidement

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Entre séries	10	Poids corps	Immédiat

Pompe (entre séries)

Exercice N°: Squat bassin élevé

Matériel(s): Barre de poitrine

Conseils:
Assise: dos droit contre le SG
Pieds: au sol, à l'équarre des hanches, écart = longueur d'épaules
Mains: paumes vers l'avant
Géométrie: genoux égale la hauteur des talons
Vigilances:
Cela garantit une dépression! Gardez les jambes du pieds au niveau bassin pour plus d'efficacité et d'un bon état de la moelle



Position: En planche

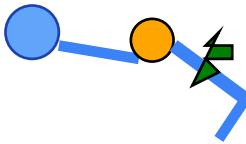
Mouvement: Descendre et pousser

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Entre séries	8	Poids corps	Immédiat

Pont fessier (entre séries)

Position: Allongé, genoux pliés
Mouvement: Soulever hanches
Respiration: Respiration régulière



Pont Fessier

Série	Répétitions	Charge	Repos
Entre séries	10/jambe	Poids corps	Immédiat

Gainage actif

Quantité	Travail			Recuperation		
	Nombre de répétitions par serie	Intervalle des répétitions	Entre les séries	Entre les répétitions	Entre les séries	
Nombre de séries(1)	Nombre de répétitions par serie	% RM	Charge (kg)	Poids	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
Commentaire: Utiliser un appui cannelure pour assurer la stabilité. Test 1RM avec le préparateur physique.						

Position: Sur avant-bras
Mouvement: Maintenir position
Respiration: Respiration profonde

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	30 sec	Poids corps	30s

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