

Semaine 6A - Cardio Fractionné

Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Fractionné



fiche séance

Position: Assis, posture stable
Mouvement: Alternier 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)

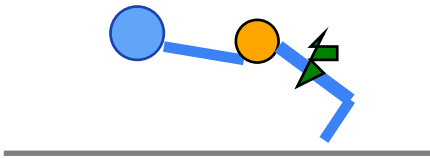


Position: En planche
Mouvement: Descendre et pousser
Respiration: Respiration régulière

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

Travail				Récupération	
Quantité	Intensité des répétitions			Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charge (kg)	Profilée	Temps (min:sec)
Consignes: Séquence entraînement musculaire Total 1 000 points de progression 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