

Semaine 6B - Full Body Circuit

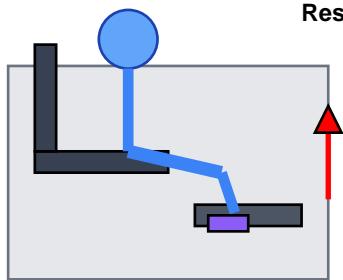
Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Presse à cuisses

Position: Assis, dos calé

Mouvement: Descendre et pousser

Respiration: Inspirer en descendant, expirer en poussant



Presse à Cuisse

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	10	50 kg	15s

Note: Exercice 1 - 3 tours complets

Leg Curl

Voir
les exercices
ci-dessous

Position: Allongé ventre

Mouvement: Plier jambes

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	10	18 kg	15s

Note: Exercice 2 - 3 tours complets

Poulie haute

Exercice N° 1	Cycleergométrique	Matériel(s):
<p>Consignes: Assis, dos calé, pieds posés au sol, poignées au niveau des hanches, genoux légèrement fléchis. Pousser vers l'avant, pieds à pied sur les talons, genoux légèrement fléchis. Assurez-vous de bien respirer.</p>		

Position: Assis, cuisses bloquées

Mouvement: Tirer vers poitrine

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	10	22 kg	15s

Note: Exercice 3 - BRAS SAIN - 3 tours

Développé machine

Quotidiennement	Travail			Recuperation		
	Nombre de séries	Durée de la séries (en min)	Intensité des séries	Durée des séries	Temps de repos	Intensité des séries
1	1	02:00	40% PMA	45	0	40
1	1	02:00	55% PMA	55	0	40
1	1	04:00	50% PMA	60	0	40
1	1	03:00	60% PMA	60	0	40
1	4	01:00	70% PMA	70	0	40
1	4	01:00	65% PMA	65	0	40

Position: Assis, dos calé

Mouvement: Pousser poignées

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos

Circuit	10	25 kg	15s
---------	----	-------	-----

Note: Exercice 4 - 3 tours complets

Squat



fiche séance

Position: Debout, pieds écartés

Mouvement: Descendre et remonter

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	12	Poids corps	15s

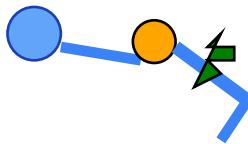
Note: Exercice 5 - 3 tours complets

Pont fessier

Position: Allongé, genoux pliés

Mouvement: Soulever hanches

Respiration: Respiration régulière



Pont Fessier

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	10/jambe	Poids corps	15s

Note: Exercice 6 - 3 tours complets

Gainage

Quantité	Travail		Récupération	
	Nombre de séries	Intensité des répétitions	Entre les séries	Entre les séries
Nombre de séries:	% (100)	Charge (kg)	Temps (min)	Temps (min)
Commentaires: Exercice de renforcement musculaire				

Commentaires: Exercice de renforcement musculaire

Position: Sur avant-bras

Mouvement: Maintenir position

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	20 sec	Poids corps	15s

Note: Exercice 7 - 3 tours complets

Extension lombaire

Exercice N° 7	Développé assis	Matériel(s):
	Couché assis, hanches à 90°, bassin et hanche de dos au contact du dossier. Poignées de poitrine ou de poitrine et de bras. Exercice de renforcement des muscles abdominaux, principalement des muscles obliques et des muscles latéraux.	Chest Press

Commentaires: Exercice de renforcement musculaire

Position: Allongé sur ventre

Mouvement: Soulever buste et jambes

Respiration: Expirer en montant

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	12	Poids corps	15s

Note: Exercice 8 - 3 tours complets

Extension mollets

Général	Durée des séances	Travail				Ré recuperation			
		Intensité des répétitions	Intensité des séances	Entre les répétitions	Entre les séances	Temps entre rép (min)	Fréquence (min)	Temps entre sé (min)	Fréquence (min)
1	1	02:00	45% PMA	20	0	40	60:00	0	40
1	1	03:00	50% PMA	15	0	40	60:00	0	40
1	1	04:00	55% PMA	10	0	40	60:00	0	40
1	4	01:00	50% PMA	50	0	9	60:00	40	40
1	4	01:00	55% PMA	50	0	9	60:00	40	40
1	4	01:00	55% PMA	50	0	9	60:00	40	40
1	4	01:00	55% PMA	60	0	2	6:00	40	40

Commentaire:

Séquence cette

Position: Debout

Mouvement: Monter sur pointes

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	15	Poids corps	15s

Note: Exercice 9 - 3 tours complets

Pompes

Exercice N°	Support base debout	Matériel(s):
		Stability Ball (SB)
		Conseils: Assoir le dos, dos en appui contre le SB Poids: 30 kg, à faire avec un entraîneur ou un partenaire - longueur d'épaules Chiffre: 100 pompes vers le ciel Chiffre: 100 pompes vers le sol
		Vigilance: Lorsque on déplace le pli des jambes les pieds doivent être bien alignés et pas écartés. Ne pas arrêter le bras lors de la descente

Position: En planche

Mouvement: Descendre et pousser

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	8	Poids corps	60s

Note: Exercice 10 - Repas 60s entre tours

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