

# Semaine 6B - Full Body Circuit

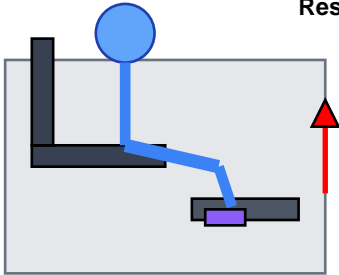
Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Presse à cuisses

**Position:** Assis, dos calé

**Mouvement:** Descendre et pousser

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



### Presse à Cuisses

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



**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

		Travail					Récupération					
Quantité		Durée de la tâche			Intensité des répétitions		Entre les répétitions			Entre les séries		
Repetitions	Temps de la tâche par série	Appareil ou objet	Appareil ou objet	Appareil ou objet	Appareil ou objet	Appareil ou objet	Temps	Appareil ou objet	Appareil ou objet	Temps	Appareil ou objet	
1	1	02:00	45% PMA	45	0	0	02:00	0	45	05:00	0	45
1	1	02:00	50% PMA	50	0	0	02:00	0	45	05:00	0	45
1	1	04:00	60% PMA	60	0	0	02:00	0	45	05:00	0	45
3	3	01:00	65% PMA	65	0	0	01:00	30	45	05:00	0	45
1	4	01:00	70% PMA	70	0	0	01:00	30	45	05:00	0	45
1	4	01:00	80% PMA	80	0	0	01:00	30	45	05:00	0	45
Commentaires : Références : autres												

**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

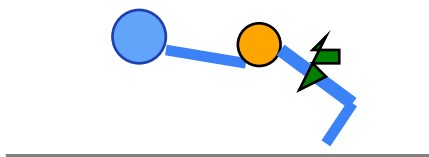
**Position:** Debout, pieds écartés  
**Mouvement:** Descendre et remonter  
**Respiration:** Respiration régulière

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

Travail				Recupération	
Quantité	Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries		
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	10/100	Charge (kg)	Poids (kg)	Temps (min/sec)

Commentaires:  
 Séances renforcement musculaire.  
 Test 1 RM avec le podomètre physique.

**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°	Matériel	Commentaires
Exercice N° 2 - Développement	Chaise Pous	Consignes: Circuit: 10 sec, 10 sec à 10 sec en haut de la chaise ou du dossier. Poser les bras sur le dossier de la chaise, 10 sec à 10 sec en haut de la chaise ou du dossier. Attention: ne pas pousser la chaise, mais la laisser glisser. Régulation: contrôler la posture, orienter vers l'avant et vers le haut.

**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

Travail						Recupération							
Quantité		Entre des séries 30sec	Intensité des répétitions			Entre les répétitions			Entre les séries				
nombre séries	nombre répétitions	durée (min)	pourcentage de la max	pourcentage de la max	nombre répétitions	pourcentage de la max	durée (min)	pourcentage de la max	nombre séries	durée (min)	pourcentage de la max		
1	1	02:00	45%	Plan	30	0	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	1	02:00	50%	Plan	40	0	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	1	02:00	60%	Plan	40	0	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	4	01:00	90%	Plan	50	0	0	01:00	40	40	00:00	0	40
1	4	01:00	70%	Plan	50	0	0	02:00	40	40	00:00	0	40
1	4	01:00	75%	Plan	60	0	0	01:00	40	40	00:00	0	40

Commentaires:  
Stimuler cardio

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

<b>Exercice N°5</b>	<b>Exercice 9</b>	<b>Exercice 10</b>
		
<b>Matériel:</b> Surface dure (sol) <b>Consignes:</b> Corps allongé, tête au appui contre le sol. Pieds - 10 cm, le haut du bras tendu, bras - le long de l'épaule. Oblique - 10 cm, le haut du bras tendu, bras - le long de l'épaule. Oblique - 10 cm, le haut du bras tendu, bras - le long de l'épaule. Oblique - 10 cm, le haut du bras tendu, bras - le long de l'épaule. <b>Vigilance:</b> Les genoux ne dépassent jamais les poignets du pied en position basse. Ils ne peuvent pas être plus haut que le dos.		

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

Série	Répétitions	Charge	Repos
Circuit	8	Poids corps	60s

Note: Exercice 10 - Repos 60s entre tours