

Semaine 7B - Endurance Musculaire

Durée: 85 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Cardio



Position: Assis confortablement

Mouvement: Pédalage continu

Respiration: Respiration régulière

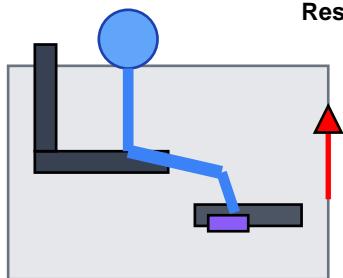
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	20 min	60-70% FCmax	-

Presse à Cuisse

Position: Assis, dos calé

Mouvement: Amplitude complète

Respiration: Respiration régulière



Presse à Cuisse

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	20	30-40 kg	60s

Leg Curl

Voir
les exercices
ci-dessous

Position: Allongé ventre

Mouvement: Contracter ischios

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	15	15 kg	45s

Tirage Poule Haute



Position: Assis, cuisses bloquées

Mouvement: Tirer vers poitrine

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	15	20 kg	60s

Note: ■■■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

Développé Couché

Général	Travail				Recuperation						
	Durée des séries (min)	Intervalle de repos (min)	Intensité des répétitions	Entre les séries	Temps (min)	Intensité (RPE)	Entre les séries	Temps (min)	Intensité (RPE)	Entre les séries	
Nomme de l'entraînement	Nombre de séries	Nombre d'intervalles	Intensité de travail (%)	Fréquence (min)	Temps (min)	Intensité (RPE)	Nombre de séries	Nombre d'intervalles	Temps (min)	Intensité (RPE)	
9	1	02:00	55% PMI	0	0	40	0	0	05:00	0	40
5	1	04:00	55% PMI	0	0	40	0	0	05:00	0	40
9	2	01:00	70% PMI	0	0	40	0	0	05:00	0	40
9	4	01:00	70% PMI	0	0	40	0	0	05:00	0	40
5	4	01:00	65% PMI	0	0	40	0	0	05:00	0	40

Commentaires:

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	15	25 kg	60s

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