

Semaine 7B - Endurance Musculaire

Durée: 85 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Cardio



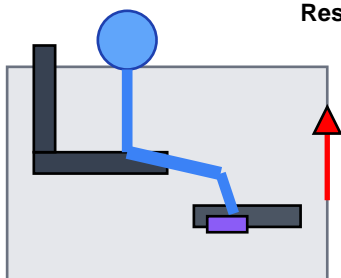
fiche séance

Position: Assis confortablement
Mouvement: Pédalage continu
Respiration: Respiration régulière

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

Presse à Cuisses

Position: Assis, dos calé
Mouvement: Amplitude complète
Respiration: Respiration régulière



Presse à Cuisses

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 Poulie Haute



Position: Assis, cuisses bloquées
Mouvement: Tirer vers poitrine
Respiration: Respiration régulière

