

# Semaine 9A - Force Maximale

Durée: 85 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo - Échauffement



fiche séance

**Position:** Assis, dos droit

**Mouvement:** Pédalage progressif

**Respiration:** Respiration régulière

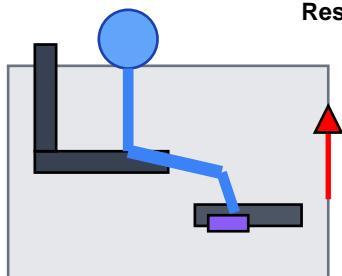
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Progressif	-

## Presse à Cuisse

**Position:** Assis, dos calé

**Mouvement:** Charge élevée, faible reps

**Respiration:** Respiration régulière



### Presse à Cuisse

Série	Répétitions	Charge	Repos
4	8	70-75 kg	2 min

## Leg Curl

Voir  
les exercices  
ci-dessous

**Position:** Allongé ventre

**Mouvement:** Contraction maximale

**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	25 kg	90s

## Tirage Poulie Haute



**Position:** Assis, cuisses bloquées

**Mouvement:** Tirage puissant

**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	30 kg	2 min

Note: ■■■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

## Développé Couché

Général	Travail				Recuperation			
	Nombre de répétitions	Durée des séries (en minutes)	Intensité des répétitions (%)	Fréquence (min.)	Nombre de séries	Entre les séries (min.)	Entre les séances (min.)	
Nom du patient:								
Nombre de séries:								
Nombre de répétitions:								
Temps total:								
1	1	02:00	55%	PMI	55	0	0	40
1	1	04:00	55%	PMI	65	0	3	00:00
1	2	01:00	70%	PMI	70	0	3	00:00
1	4	01:00	70%	PMI	70	0	3	01:00
1	4	01:00	65%	PMI	65	0	3	01:00

Commentaires:  
Séquentiel corrigé

**Position:** Allongé sur banc

**Mouvement:** Charge élevée contrôlée

**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	35 kg	2 min

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