

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

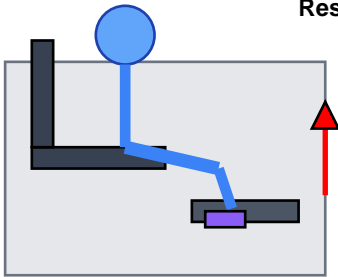
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Progressif	-

Presse à Cuisses

Position: Assis, dos calé

Mouvement: Charge élevée, faible reps

Respiration: Respiration régulière



Presse à Cuisses

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

Travail						Recupération						
Quantité		Entre des séries Repos		Intervalle des répétitions		Entre les répétitions			Entre les séries			
Repetitions	Temps (min)	Repetitions	Temps (min)	Repetitions	Temps (min)	Repetitions	Temps (min)	Repetitions	Repos	Repos	Repos	
1	1	02:00	40% PMA	45	0	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	1	02:00	40% PMA	45	0	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	1	04:00	60% PMA	60	0	0	00:00	0	40	00:00	0	40
1	3	01:00	60% PMA	60	0	0	01:00	00	40	00:00	0	40
1	4	01:00	100% PMA	10	0	0	01:00	00	40	00:00	0	40
1	4	01:00	60% PMA	60	0	0	01:00	00	40	00:00	0	40
Commentaires: Séquence cardio												

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