

# Semaine 9B - TRX

Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo - Échauffement



fiche séance

**Position:** Assis, dos droit  
**Mouvement:** Pédalage régulier  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Légère	-

## Squat TRX



**Position:** Tenir poignées TRX  
**Mouvement:** Squat profond avec aide sangles  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	12	Poids corps + sangles	60s

## Rowing TRX



**Position:** Position inclinée  
**Mouvement:** Tirer poignées vers poitrine  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Angle variable	60s

Note: ■■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

## Pompe TRX

Travail				Régénération	
Quantité	Intensité des répétitions			Entre les séries	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charge (kg)	Progrès	Temps (min:sec)
Commentaires: Séquence renforcement musculaire. Total 1:30 avec le préparateur physique					

**Position:** Pieds dans sangles  
**Mouvement:** Descendre et pousser  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8	Poids corps	90s

## Gainage TRX

Travail				Régénération	
Quantité	Intensité des répétitions			Entre les séries	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charge (kg)	Progrès	Temps (min:sec)
Commentaires: Séquence renforcement musculaire. Total 1:30 avec le préparateur physique					

**Position:** Pieds dans sangles  
**Mouvement:** Maintenir planche instable  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
-------	-------------	--------	-------

3	20 sec	Poids corps	45s
---	--------	-------------	-----

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