

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

Exercice N° 1	Travail poignées prise large	Matériel(s):
		Poignées hautes
Conseils: Corps : assis, dos droit, bas des pieds plié, écarté de 30° en arrière. Pieds : pieds écartés, talons au sol. Mains : poignées hautes, bras tendus vers le haut.		

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

Exercice N° 2	Pression hantelante	Matériel(s):
		Lap press
Conseils: Corps : dos plié et contre le dossier. Pieds : pieds écartés, talons au sol. Poignées : tenir les poignées. Main : poignées hautes, bras tendus vers le haut.		

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

Quantié	Travail			Récuperation	
	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Intensité des répétitions	Entre les séries	Entre les séances
Nombre de séries			% IMU	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
Commentaires: Séance de préparation musculaire. Test 1 R01 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

Quantié	Travail			Récuperation	
	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Intensité des répétitions	Entre les séries	Entre les séances
Nombre de séries			% IMU	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
Commentaires: Séance de préparation musculaire. Test 1 R01 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