

Semaine 10A - Puissance

Durée: 85 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Échauffement



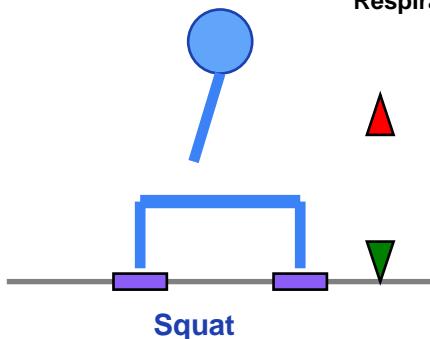
fiche séance

Position: Assis, dos droit
Mouvement: Pédalage progressif
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Progressif	-

Squat sauté (léger)

Position: Pieds écartés
Mouvement: Squat puis extension explosive
Respiration: Expirer lors du saut

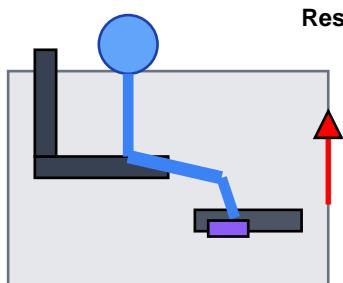


Série	Répétitions	Charge	Repos
3	6	Poids corps	90s

Note: Saut optionnel selon tolérance

Presse explosive

Position: Assis, dos calé
Mouvement: Poussée explosive, retour lent
Respiration: Expirer en poussant

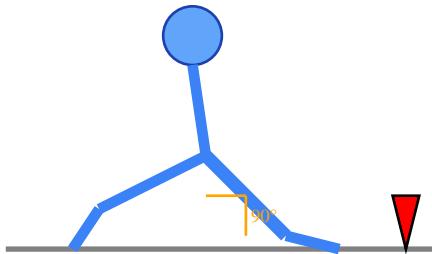


Presse à Cuisses

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8	60-70 kg	2 min

Fentes dynamiques

Position: En déplacement
Mouvement: Fentes en marchant
Respiration: Respiration régulière



Fentes

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10/jambe	Poids corps	60s

Gainage dynamique

Quantité	Travail			Récupération		
	Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	Intensité des répétitions	Trajet des séries	Entre les séries	Entre les séries
<small>Commentaires: Séquence d'exercice musculo-squelettique. Utiliser RRI avec le préparateur physique.</small>						

Position: Sur avant-bras
Mouvement: Alterner hanches sans toucher sol
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	30 sec	Poids corps	45s

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