

Semaine 10A - Puissance

Durée: 85 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Échauffement



fiche séance

Position: Assis, dos droit

Mouvement: Pédalage progressif

Respiration: Respiration régulière

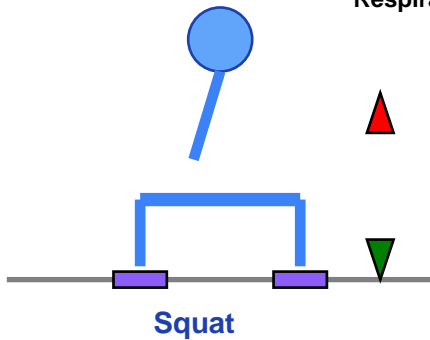
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Progressif	-

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

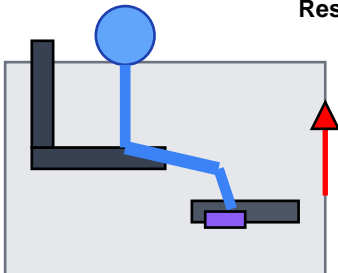
Note: Saut optionnel selon tolérance

Presse explosive

Position: Assis, dos calé

Mouvement: Poussée explosive, retour lent

Respiration: Expirer en poussant

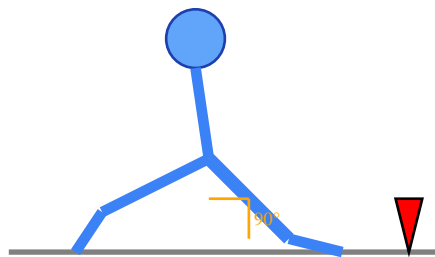


Presse à Cuisses

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

Travail				Reouperation	
Quantité	Intensité des répétitions			Entre les séries	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	N° 1/100	Charge (kg)	Procedé	Temps (min:sec)
Commentaires: Surveiller la respiration régulière. Tenir 1/100 avec le pied/avant-bras					

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

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	30 sec	Poids corps	45s