

# Semaine 11A - Circuit Intense

Durée: 85 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo - Échauffement



fiche séance

**Position:** Assis, dos droit

**Mouvement:** Pédalage progressif

**Respiration:** Respiration régulière

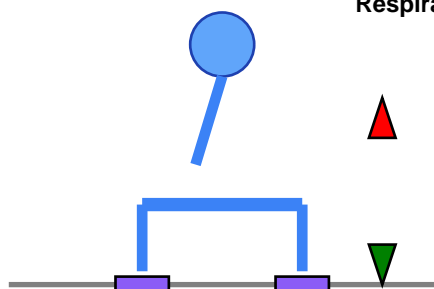
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Progressif	-

## Circuit HIIT léger

**Position:** Alternance 4 exercices

**Mouvement:** 30s effort / 30s repos

**Respiration:** Respiration adaptée



Squat

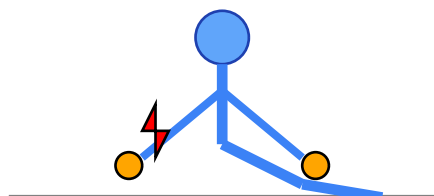
Série	Répétitions	Charge	Repos
4 tours	30s/30s	Poids corps	2 min

## Burpees modifiés

**Position:** Debout

**Mouvement:** Squat, mains au sol, retour debout

**Respiration:** Respiration régulière



Pompes

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	5	Poids corps	60s

Note: Sans saut selon tolérance

## Mountain climbers

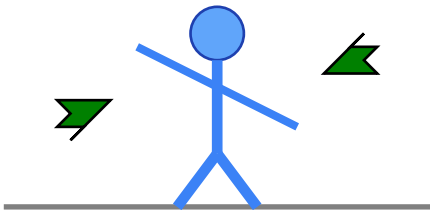
Quantité	Travail				Récupération	
	Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries			
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	1s / 10s	Charge (kg)	Proximité	Temps (en sec)	Temps (en min)
Consignes : Déplacement continu et contrôlé. Tout à l'arrêt avec la garde avant placée.						

**Position:** Position planche  
**Mouvement:** Alternier genoux vers poitrine  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	20 sec	Poids corps	45s

## Jumping jacks modifiés

**Position:** Debout  
**Mouvement:** Écarter bras et jambes (sans saut)  
**Respiration:** Respiration régulière



### Mobilité Articulaire

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