

Semaine 11A - Circuit Intense

Durée: 85 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Échauffement



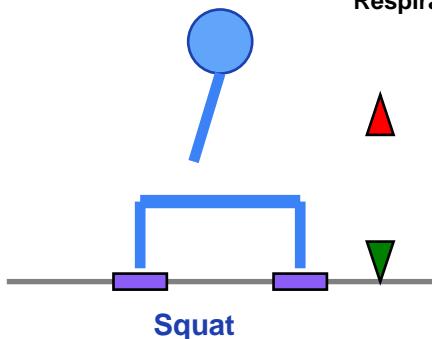
fiche séance

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

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Progressif	-

Circuit HIIT léger

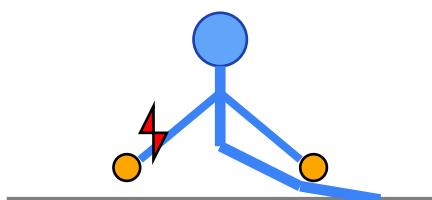
Position: Alternance 4 exercices
Mouvement: 30s effort / 30s repos
Respiration: Respiration adaptée



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

Groupe	Travail		Recuperation	
	Nombre de répétitions	Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries(1)	Nombre de répétitions par série	% RM	Charge (kg)	Posée(s)
Commentaires: Séquence renforcante/annulation Test F100 avec le préparateur physique				

Position: Position planche

Mouvement: Alterner genoux vers poitrine

Respiration: Respiration régulière

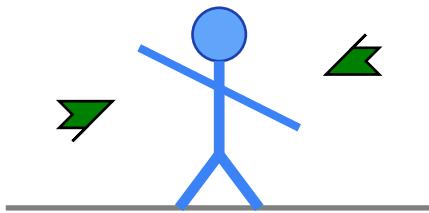
Série	Répétitions	Charge	Repos
3	20 sec	Poids corps	45s

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