

# Semaine 11B - Force Fonctionnelle

Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo - Échauffement



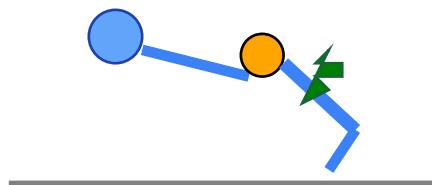
fiche séance

**Position:** Assis, dos droit  
**Mouvement:** Pédalage régulier  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Légère	-

## Soulevé de terre jambes tendues

**Position:** Debout, jambes tendues  
**Mouvement:** Pencher buste, redresser  
**Respiration:** Inspirer en descendant

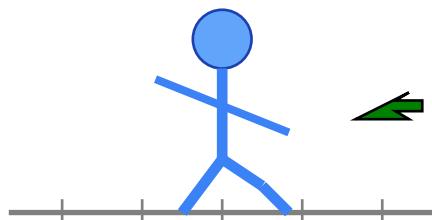


## Élévation Bassin

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Léger ou sans charge	60s

## Carry (transport)

**Position:** Debout, haltères aux mains  
**Mouvement:** Marcher avec charge  
**Respiration:** Respiration régulière

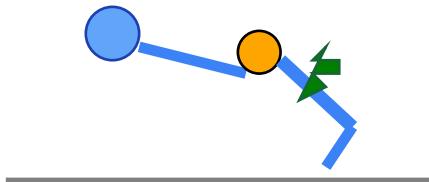


## Marche / Test 6 min

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	30m	Modérée	60s

## Get-up (se relever du sol)

**Position:** Allongé au sol  
**Mouvement:** Se relever sans utiliser mains  
**Respiration:** Respiration régulière



### Élévation Bassin

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	3/côté	Poids corps	90s

## Planche avec rotation

Groupe	Travail			Récupération		
	Nombre de répétitions	Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% RM	Charge (kg)	Produit	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
<b>Conseils:</b> Séquence renforcement musculaire. Test IRM avec le préparateur physique						

**Position:** Sur mains ou avant-bras  
**Mouvement:** Tourner buste, lever bras  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	8/côté	Poids corps	45s

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