

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

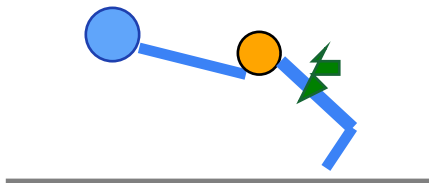
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Légère	-

Soulevé de terre jambes tendues

Position: Debout, jambes tendues

Mouvement: Pencher buste, redresser

Respiration: Inspirer en descendant



Élévation Bassin

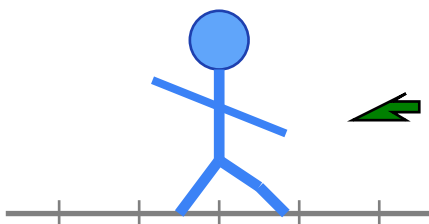
Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Léger ou sans charge	60s

Carry (transport)

Position: Debout, haltères aux mains

Mouvement: Marcher avec charge

Respiration: Respiration régulière

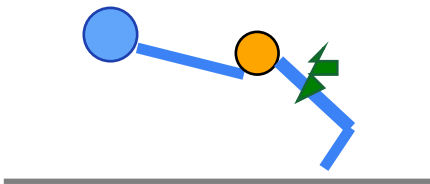


Marche / Test 6 min

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

Quantité	Travail				Récupération	
	Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries			
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 100%	Charge (kg)	Profil	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)
Consolidation: Séquence entraînement musculaire Total 1 000 pour le programme 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