

Semaine 4B - Bilan

Durée: 70 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo (échauffement)



fiche séance

Position: Assis, dos droit

Mouvement: Pédalage régulier

Respiration: Respiration régulière

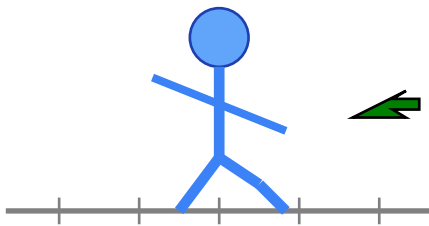
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Faible intensité	-

Test de marche 6 minutes

Position: Marche sur terrain plat

Mouvement: Marcher le plus loin possible

Respiration: Respiration régulière



Marche / Test 6 min

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	6 min	Allure confort	-

Note: Noter la distance parcourue

Exercice au choix 1



fiche séance

Position: Au choix du patient

Mouvement: Exécution contrôlée

Respiration: Respecter respiration

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	10	Poids corps	60s

Note: Squat ou exercice jambes

Exercice au choix 2

