

Semaine 8A - Cardio Long

Durée: 90 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo Continu



Position: Assis confortablement

Mouvement: Effort continu sans interruption

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	40 min	60-65% FCmax	-

Note: Boire régulièrement

Marche Tapis Incliné

Quotidien	Travail			Recuperation	
	Nombre de séances/jour	Nombre de séances/semaine	Intensité des répétitions	Toute les répétitions	Toute les séances
1	0	0	% IMU Charges (kg) Progrès	Temps (en sec)	Temps (en min)
Commentaires: Séquencier les exercices successivement. Maintenir le poumon 20 secondes.					

Position: Debout sur tapis

Mouvement: Marche avec inclinaison

Respiration: Respiration régulière

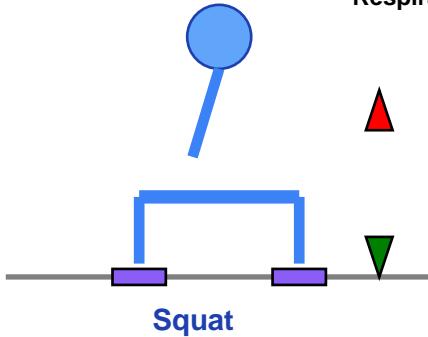
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	10 min	Inclinaison 5-8%	-

Circuit Léger

Position: Enchaînement 6 exercices

Mouvement: Exécuter tous les exercices

Respiration: Respiration adaptée



Série	Répétitions	Charge	Repos
6 ex x 2 tours	-	Poids corps	30s/2min

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