

# 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

Travail				Régénération	
Quantité	Intensité des répétitions	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
Nombre de séries	N° 1000	Charges (kg)	Progrès	Temps (min)	Temps (min)
1	0	0	normale	00:00	00:00

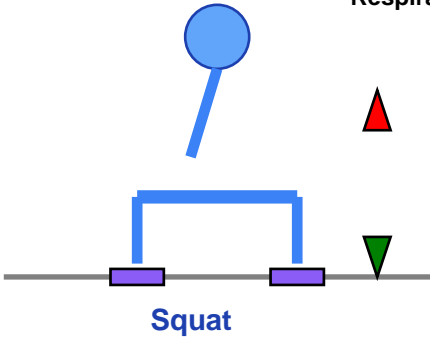
Commentaires:  
Séquence de marche continue  
Maintenir la posture 20 secondes

**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