

Semaine 8B - Bilan Progressif

Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Échauffement



fiche séance

Position: Assis, dos droit

Mouvement: Pédalage progressif

Respiration: Respiration régulière

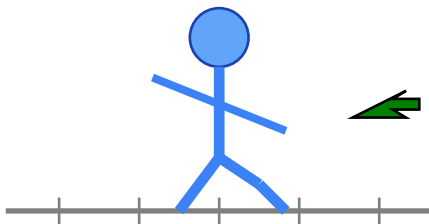
Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Résistance légère	-

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 naturelle	5 min

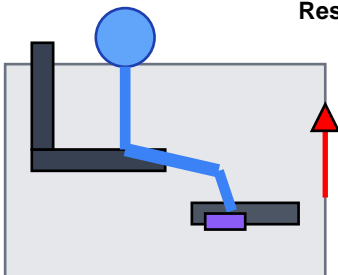
Note: Comparer avec semaine 4B

Test Presse Maximum

Position: Assis, dos calé

Mouvement: Trouver charge max 5 reps

Respiration: Respiration régulière



Presse à Cuisses

Série	Répétitions	Charge	Repos
Échauffement +	max	Progressive	3 min

Test Tirage Maximum

Exercice N° 1 **Cyclisme**



Matériel(s):

Consignes:
Cancer : avant tout effet, votre confort est la priorité.
Poids : à partir de 100 kg, la charge doit être adaptée.
Risque : pour éviter les blessures.

Vigilance:
Surveillance de la respiration, la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
Régulation du rythme : entre 10 et 15 sec entre l'exercice et la pause.

Position: Assis
Mouvement: Trouver charge max 5 reps
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Échauffement +	max	Progressive	2 min

Note: ■ ■ ■ BRAS SAIN UNIQUEMENT

Test Développé Maximum

Travail					Récupération			
Séances	Séances	Séances	Intensité des répétitions		Cote les répétitions		Cote les séries	
			Reps	Reps	Reps	Reps	Reps	Reps
1	1	02:00	45% Plan	45	0	02:00	0	45
1	1	02:00	50% Plan	50	0	02:00	0	45
1	1	02:00	55% Plan	55	0	02:00	0	45
1	1	02:00	60% Plan	60	0	02:00	0	45
1	2	01:00	65% Plan	65	0	01:00	0	45
1	4	01:00	70% Plan	70	0	01:00	0	45
1	4	01:00	65% Plan	65	0	01:00	0	45

Commentaires:
Séances-canoë

Position: Allongé sur banc
Mouvement: Trouver charge max 5 reps
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
Échauffement +	max	Progressive	2 min

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