

Semaine 8B - Bilan Progressif

Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

Vélo - Échauffement



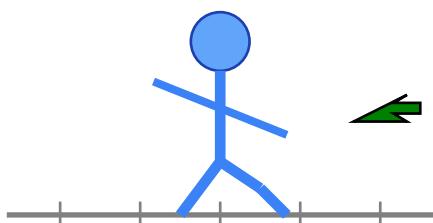
fiche séance

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



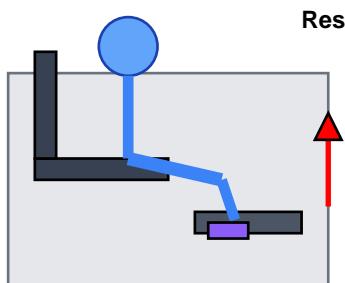
Marche / Test 6 min

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	Cyclerganisme	Matériel(s):
		Conseils: Corp : assis sur siège, pieds écartés et égale distance entre les orteils, genoux et hanches égales. Mains : prise neutre ou en pronation. Précautions: Respirer avec les jambes, ne jamais tenir de la poignée. Ne pas faire de mouvement de la tête.

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

Général	Travail				Recuperation			
	Durée des séries	Intervalle des séries	Entre les séries					
Nombre séries	Nombre séries	Nombre séries	Nombre séries	Nombre séries	Nombre séries	Nombre séries	Nombre séries	Nombre séries
1	1	02:00	45% PMA	45	0	2	00:00	45
1	1	04:00	60% PMA	60	0	3	00:00	60
1	1	04:00	60% PMA	60	0	3	00:00	60
1	3	01:00	65% PMA	65	0	3	01:00	50
1	4	01:00	65% PMA	65	0	3	01:00	45
1	4	01:00	65% PMA	65	0	2	01:00	45

Commentaire:

Séquence ciblée

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