

Semaine 12A - Bilan Final

Durée: 90 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	Légère	-

Test complet - Vélo 30 min



fiche séance

Position: Assis confortablement
Mouvement: Maintenir allure soutenable
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	30 min	Modérée	-

Note: Noter distance et ressenti

Test Squat max reps



fiche séance

Position: Debout, pieds écartés
Mouvement: Maximum de répétitions qualité
Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	Max	Poids corps	-

Note: Comparer avec semaine 1

Test Gainage max

Garde	Nombre de répét.	Travail			Récupération		
		Intensité des répétitions	Entre les répétitions	Entre les séries	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)	
		% 1RM	Charge (kg)	Proposé	Temps (min:sec)	Temps (min:sec)	

Commentaire: Si garde renforcement musculaire. Non fait avec le préparateur physique

Position: Sur avant-bras
Mouvement: Maintenir le plus longtemps possible
Respiration: Respiration profonde

Série	Répétitions	Charge	Repos

1	Max temps	Poids corps	-
---	-----------	-------------	---

Note: Technique prioritaire sur durée

Test Pompe max

Exercice N°:	Squat force élevé	Materiel(s): Status Bar (SIS)
		Conseils: Charge : debout, dos en arqué contre le SIS. Pieds écartés à la largeur des hanches + longueur d'épaules. Climb : genoux fléchis, dos droit, regard vers l'avant Vigilances: Les genoux ne dépassent pas les polaires du plateau en position basse. Ne pas arrêter le squat au niveau de la hanche.

Position: En planche

Mouvement: Maximum de répétitions qualité

Respiration: Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	Max	Poids corps	-

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