

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

Travail				Récupération	
Quantité	Intensité des répétitions			Entre les répétitions	Entre les séries
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	% 1RM	Charge (kg)	Précédé	Temps (min:sec)
Commentaires: Noter la qualité de l'exécution et le ressenti. Noter si l'effort est soutenable.					

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

Série	Répétitions	Charge	Repos
-------	-------------	--------	-------

