

Formulaire de consentement

(Planification d'entraînement/prescription d'entraînement/activité physique)

La pratique d'activités physiques comme l'entraînement n'est pas sans risque. Veuillez prendre connaissance du présent document avant de commencer le programme d'entraînement. Les programmes d'entraînements disponibles sur DrKin.com s'adressent à une population asymptomatique qui ne souffre d'aucune condition pouvant s'aggraver suite à la pratique d'activités physiques d'intensités modérées à très vigoureuses. Les recommandations nutritionnelles pouvant être offertes avec certains programmes sont à titre informatif uniquement et ne peuvent tenir compte de conditions médicales, d'allergies ou autres troubles associés à la nutrition.

Les informations relatives à la santé, l'entraînement ou la nutrition contenues dans ce service ne sont en aucun cas un substitut pour un suivi médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Il EST IMPÉRATIF DE CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ (MÉDECIN) QUALIFIÉ CONCERNANT TOUTES QUESTIONS OU INTERROGATIONS CONCERNANT VOTRE SANTÉ OU ENCORE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE. NE JAMAIS NÉGLIGER UN AVIS MÉDICAL PROFESSIONNEL SUITE À DES INFORMATIONS PRÉSENTENT SUR CE SITE OU EN PROVENANCE DE CE SITE.

« Je vous fais part de mon intention de pratiquer les activités, d'utiliser les installations, les documents/programmes/planifications relatifs à la nutrition et l'entraînement, en tout ou en partie, et je reconnais que les capacités et aptitudes de chacun (y compris moi-même) sont différentes en ce qui concerne la participation aux activités et de l'utilisation des installations, des documents/programmes relatifs à la nutrition et à l'entraînement offerts par votre organisation.

Je suis conscient que toutes les activités, tous les services et tous les documents/programmes/planifications offerts sont éducatifs, récréatifs ou autodidactes.

J'assume la pleine responsabilité, pendant et après ma participation, de l'utilisation ou de l'application, à mes propres risques, des renseignements ou des instructions reçus.

Je reconnais qu'une partie des risques inhérents au déroulement d'une activité ou d'un programme/planification découle de ma propre condition physique, ou de mon état de santé (physique, mental ou émotif) ainsi que de l'attention que je porterai à cette activité ou programme/planification.

Je reconnais également que ma participation à toute activité, à tout programme/planification ou service de mon choix se déroule en connaissance des dangers ou des conséquences liés à ces choix, à

ma condition physique, à mon état de santé ainsi qu'à la conscience, aux soins et à l'attitude que je fais preuve.

Je reconnais cependant que pendant ou après ma participation à des activités, à des programmes, des planifications ou à des services offerts par votre organisation, je peux être exposé à des risques potentiellement dangereux pour la santé tels qu'un étourdissement passager, un évanouissement, une tension artérielle anormale, un malaise à la poitrine, une crise cardiaque, des crampes musculaires, des nausées et des blessures musculosquelettiques, et je les assume volontairement.

Je reconnais avoir l'obligation d'avertir immédiatement le superviseur, une personne responsable ou toute autre personne le plus près de tout malaise, toute douleur ou fatigue, ou tout autre signe ou symptôme ressenti durant les exercices ou tout de suite après.

Également, je reconnais l'obligation d'avertir le plus rapidement possible le concepteur du programme ou de la planification de tout malaise, toute douleur ou fatigue, ou tout autre signe ou symptôme ressenti durant les exercices ou tout de suite après.

Je suis au courant que je pourrai interrompre ou retarder, à mon gré, ma participation à une activité/programme/planification ou un exercice et qu'un superviseur ou le concepteur du programme/planification pourra me demander d'arrêter et de prendre un repos lorsqu'il/elle aura remarqué des signes d'épuisement ou des réactions anormales (physiques, mentales ou émotionnelles).

En utilisant le programme téléchargé à partir du site de Dr Kin, je reconnais avoir pris connaissance et accepter les conditions et les risques d'utilisation du programme d'entraînement.

NOM DE LA SÉANCE: Taba1721



NOM: Planifications en ligne
 PRENOM:
 PLANIFICATION: Tabata

Durée estimée de la séance (min): 33.0

Complexité: 1.0

1-Échauffement

Exercice	Objectif	Séries	Volume	Intensité	Tempo	Repos (séries)	Repos (reps)	Commentaires
C-Spinning/Rouleau	Echauffement	1 x	10 Minute(s)	@ 60 %VO2	0 0 0	0	0	
Temps requis (min): 10.0		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: Capacité aérobie		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



2-Centrale

Exercice	Objectif	Séries	Volume	Intensité	Tempo	Repos (séries)	Repos (reps)	Commentaires
C-Spinning/Rouleau	Préparation	1 x	4 Répétition(s)	@ 85 %VO2	15 0 0	120 Sec	15 Sec	Compléter 1 vague de 4 sprints de 15s @ l'intensité indiquée avec une récupération ACTIVE (50%VO2) de 15s entre les sprints et ACTIVE (65%VO2) entre les vagues
Temps requis (min): 4.0		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: Capacité aérobie		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



C-Spinning/Rouleau	Développement	1 x	4 Répétition(s)	@ 120 %VO2	15 0 0	120 Sec	15 Sec	Compléter 1 vague de 4 sprints de 15s @ l'intensité indiquée avec une récupération ACTIVE (50%VO2) de 15s entre les sprints et ACTIVE (65%VO2) entre les vagues
Temps requis (min): 4.0		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: Capacité aérobie		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



C-Spinning/Rouleau	Développement	2 x	8 Répétition(s)	@ 160 %VO2	15 0 0	120 Sec	15 Sec	Compléter 2 vagues de 8 sprints de 15s @ l'intensité indiquée avec une récupération ACTIVE (50%VO2) de 15s entre les sprints et ACTIVE (65%VO2) entre les vagues
Temps requis (min): 12.0		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: Capacité aérobie		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



3-Retour au calme

Exercice	Objectif	Séries	Volume	Intensité	Tempo	Repos (séries)	Repos (reps)	Commentaires
C-Spinning/Rouleau	Récupération	1 x	10 Répétition(s)	@ 50 %VO2	0 0 0	0	0	
Temps requis (min): 0.0		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: Capacité aérobie		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



NOM DE LA SÉANCE: Taba1721



NOM: Planifications en ligne

PRENOM:

PLANIFICATION: Tabata

Durée estimée de la séance (min): 33.0

Complexité: 1.0

Récupération

Pré 250 mL d'eau

Per 250 mL d'eau

Post 25g Lactosérum, 50g glucides

Remarques:

FIN DE LA SÉANCE