

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: Juliana	Numero: 01
FC_{MÁXIMA}: 194 bpm	90% FC_{MÁXIMA}: 175 bpm

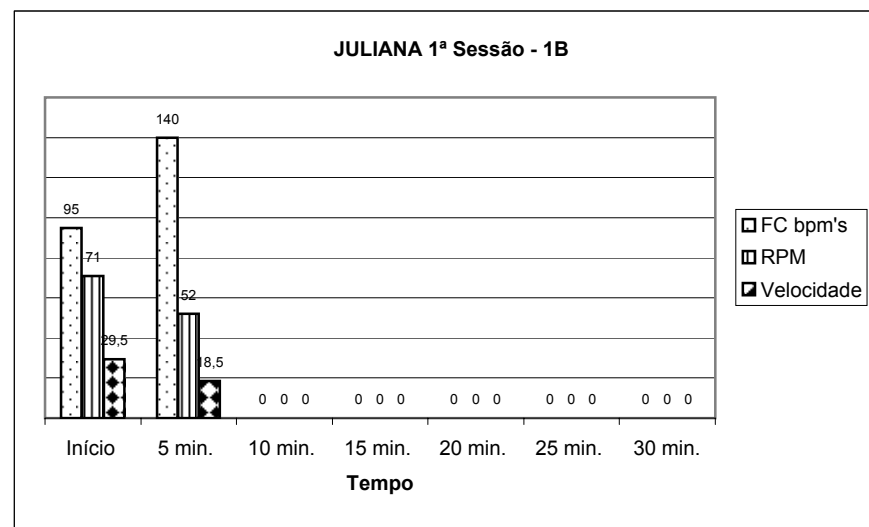
1ª SESSÃO:

Data: 01/07/2004	Horário: 09:30h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 1B
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	95	140	0	0	0	0	0
RPM	71	52	0	0	0	0	0
Velocidade	29,5	18,5	0	0	0	0	0

FC média bpm's	128 bpm's
Distância total pedalada	2,6 Km
Tempo total pedalado	5 min.



2ª SESSÃO:

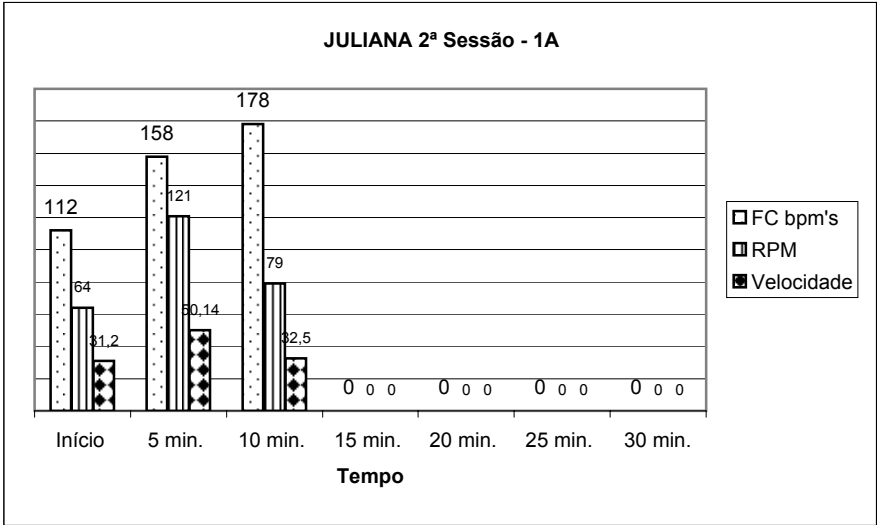
Data: 01/07/2004 **Horário:** 09:40h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo IA

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	112	158	178	0	0	0	0
RPM	64	121	79	0	0	0	0
Velocidade	31,2	50,14	32,5	0	0	0	0

FC média bpm's	161 bpm's
Distância total pedalada	7,5 Km
Tempo total pedalado	10 min.



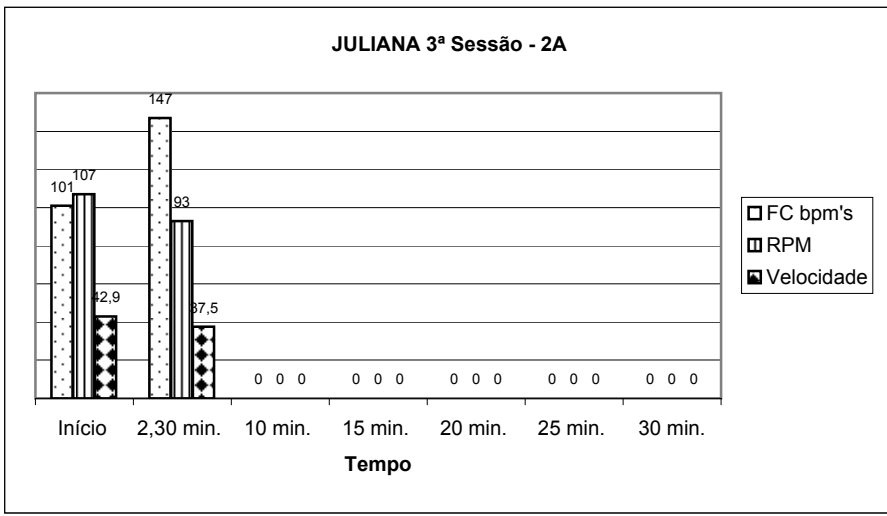
3ª SESSÃO:

Data: 01/07/2004	Horário: 09:50h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 2A
--------------------------	---------

	Início	2,30 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	101	147	0	0	0	0	0
RPM	107	93	0	0	0	0	0
Velocidade	42,9	37,5	0	0	0	0	0

FC média bpm's	124 bpm's
Distância total pedalada	1,6 Km
Tempo total pedalado	2,30 min.



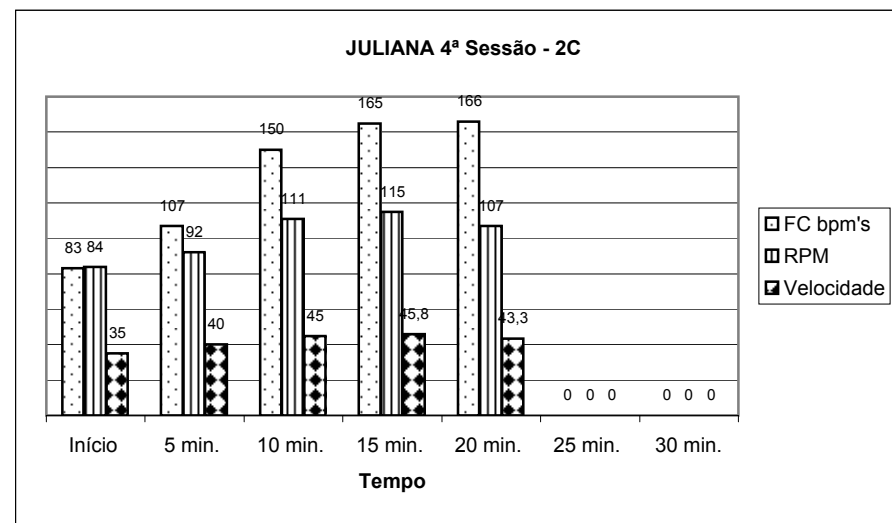
4ª SESSÃO:

Data: 05/07/2004	Horário: 19:10h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 2C
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	83	107	150	165	166	0	0
RPM	84	92	111	115	107	0	0
Velocidade	35	40	45	45,8	43,3	0	0

FC média bpm's	152 bpm's
Distância total pedalada	13,7 Km
Tempo total pedalado	20 min.



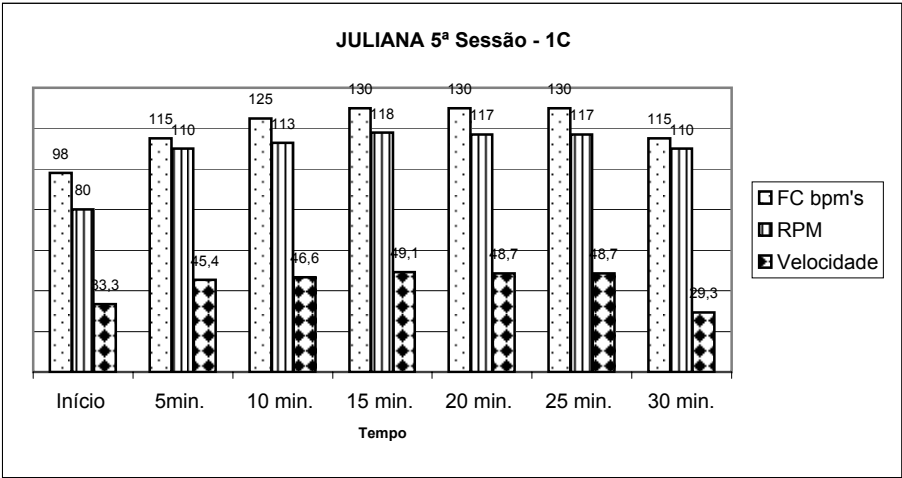
5ª SESSÃO:

Data: 06/07/2004	Horário: 20:15h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo I C
--------------------------	----------

	<i>Início</i>	<i>5min.</i>	<i>10 min.</i>	<i>15 min.</i>	<i>20 min.</i>	<i>25 min.</i>	<i>30 min.</i>
FC bpm's	98	115	125	130	130	130	115
RPM	80	110	113	118	117	117	110
Velocidade	33,3	45,4	46,6	49,1	48,7	48,7	29,3

FC média bpm's	127 bpm's
Distância total pedalada	22,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



6ª SESSÃO:

Data: 06/07/2004	Horário: 07:20h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 2 B
--------------------------	----------

	Início	4 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	85	115	0	0	0	0	0
RPM	49	79	0	0	0	0	0
Velocidade	23,3	32,9	0	0	0	0	0

FC média bpm's	107 bpm's
Distância total pedalada	1,8 Km
Tempo total pedalado	4 min.

