

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: D'AJUDA	Numero: 01
FC _{MÁXIMA} : 185 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 167 bpm

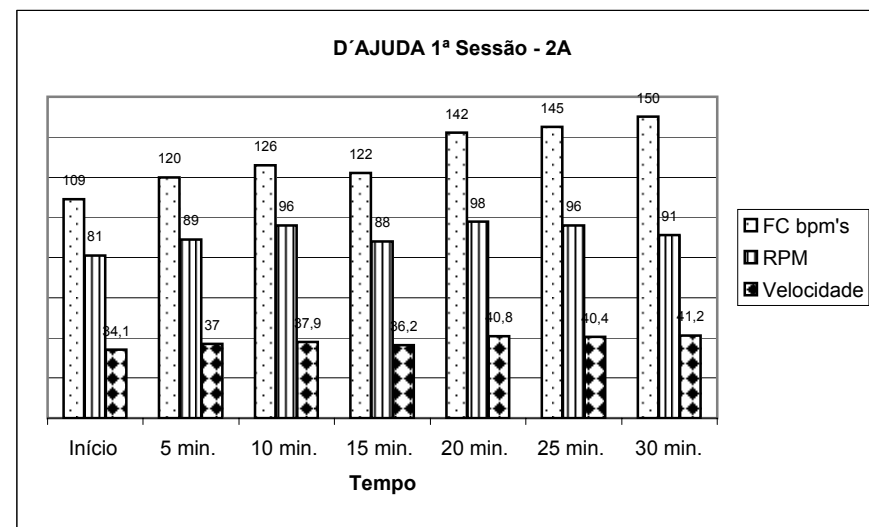
1ª SESSÃO:

Data: 28/06/2004	Horário: 08:05h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	109	120	126	122	142	145	150
RPM	81	89	96	88	98	96	91
Velocidade	34,1	37	37,9	36,2	40,8	40,4	41,2

FC média bpm's	131 bpm's
Distância total pedalada	19,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



2ª SESSÃO:

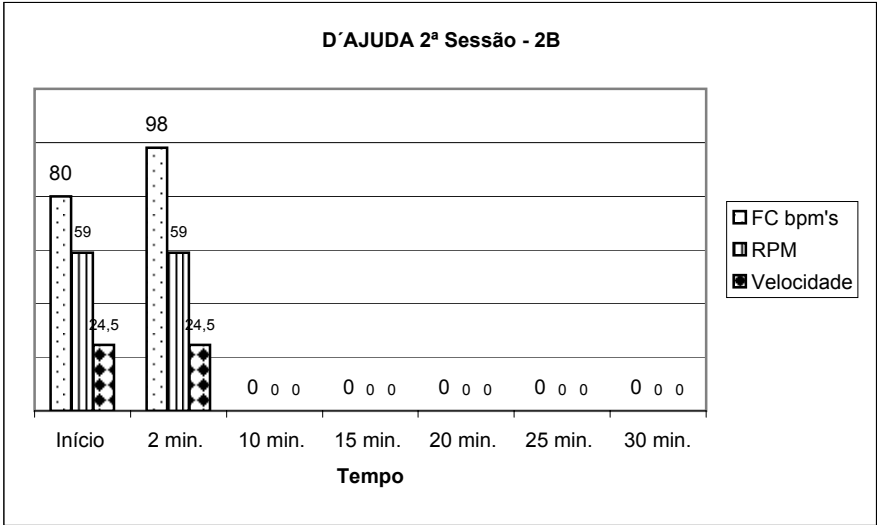
Data: 29/06/2004 **Horário:** 07:30h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo 2B

	Início	2 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	80	98	0	0	0	0	0
RPM	59	59	0	0	0	0	0
Velocidade	24,5	24,5	0	0	0	0	0

FC média bpm's	89 bpm's
Distância total pedalada	0,5 Km
Tempo total pedalado	2 min.



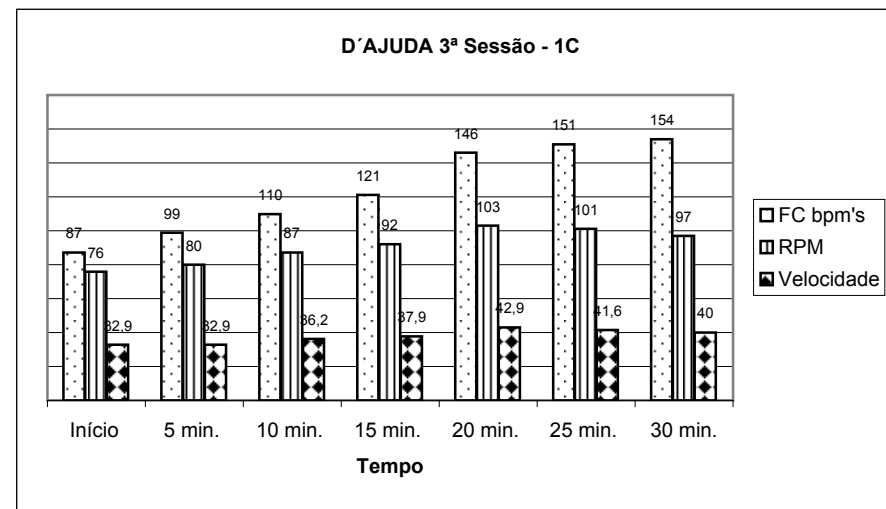
3ª SESSÃO:

Data: 29/06/2004	Horário: 07:42h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo IC
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	87	99	110	121	146	151	154
RPM	76	80	87	92	103	101	97
Velocidade	32,9	32,9	36,2	37,9	42,9	41,6	40

FC média bpm's	126 bpm's
Distância total pedalada	19,6 Km
Tempo total pedalado	30 min.



4ª SESSÃO:

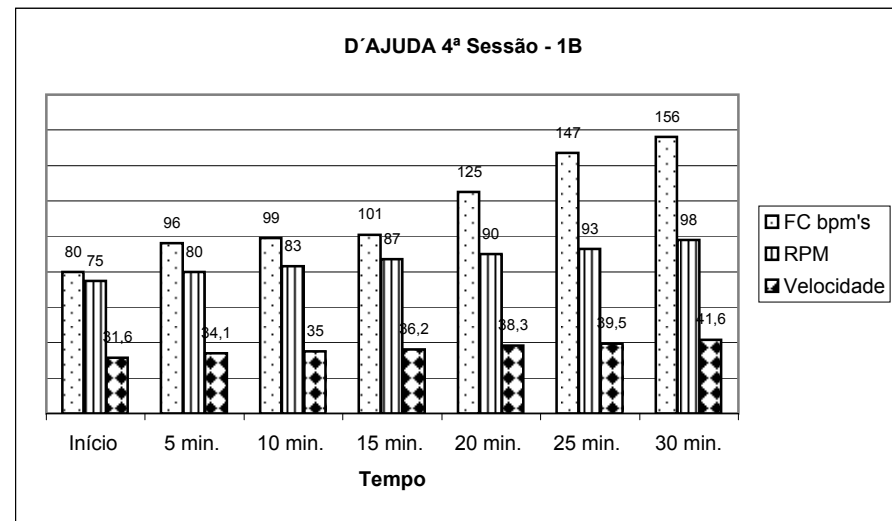
Data: 30/06/2004 **Horário:** 07:10h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo IB

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	80	96	99	101	125	147	156
RPM	75	80	83	87	90	93	98
Velocidade	31,6	34,1	35	36,2	38,3	39,5	41,6

FC média bpm's	115 bpm's
Distância total pedalada	17,7 Km
Tempo total pedalado	30 min.



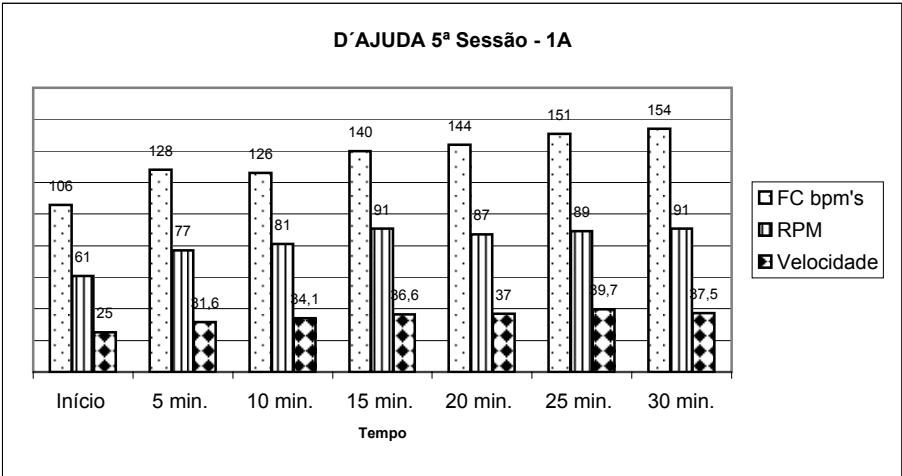
5ª SESSÃO:

Data: 01/07/2004	Horário: 08:30h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo I A
--------------------------	----------

	<i>Início</i>	<i>5 min.</i>	<i>10 min.</i>	<i>15 min.</i>	<i>20 min.</i>	<i>25 min.</i>	<i>30 min.</i>
FC bpm's	106	128	126	140	144	151	154
RPM	61	77	81	91	87	89	91
Velocidade	25	31,6	34,1	36,6	37	39,7	37,5

FC média bpm's	135 bpm's
Distância total pedalada	17,9Km
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 C
--------------------------	----------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	101	116	117	133	149	151	154
RPM	61	82	91	86	89	91	90
Velocidade	27,9	32,6	37,9	35,8	37	37,9	40

FC média bpm's	133 bpm's
Distância total pedalada	18,5Km
Tempo total pedalado	30 min.

