

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: NAYARA	Numero: 03
FC _{MÁXIMA} : 192 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 173 bpm

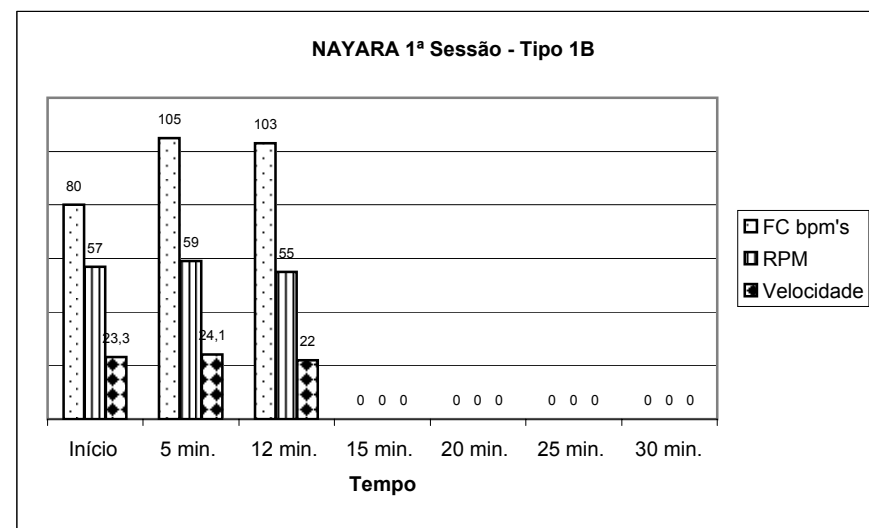
1ª SESSÃO:

Data: 28/06/2004	Horário: 13:45h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	12 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	80	105	103	0	0	0	0
RPM	57	59	55	0	0	0	0
Velocidade	23,3	24,1	22	0	0	0	0

FC média bpm's	98 bpm's
Distância total pedalada	3 Km
Tempo total pedalado	12 min.



2ª SESSÃO:

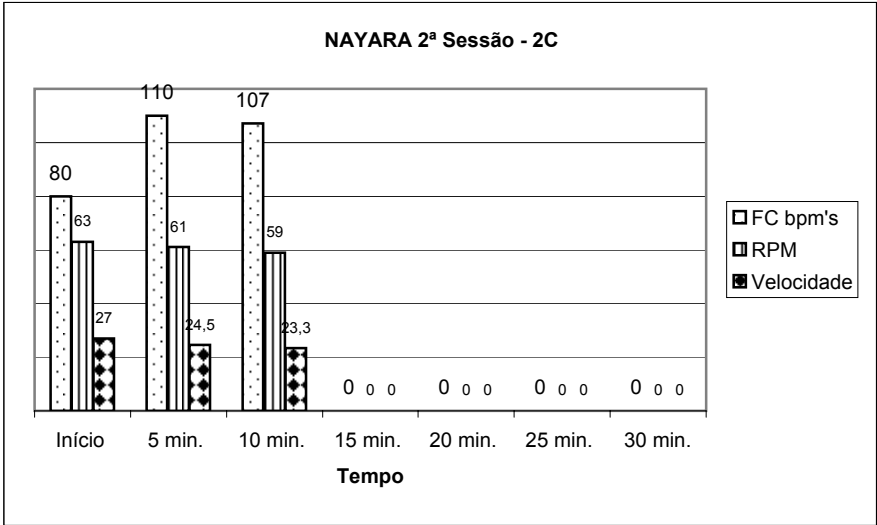
Data: 28/06/2004 **Horário:** 14:00h

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	80	110	107	0	0	0	0
RPM	63	61	59	0	0	0	0
Velocidade	27	24,5	23,3	0	0	0	0

FC média bpm's	99 bpm's
Distância total pedalada	3,5 Km
Tempo total pedalado	10 min.



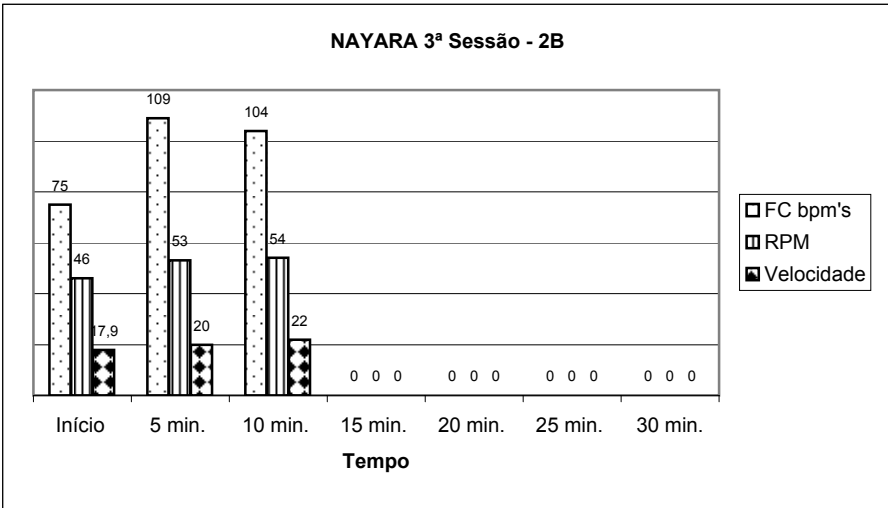
3ª SESSÃO:

Data: 29/06/2004	Horário: 12:32h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	75	109	104	0	0	0	0
RPM	46	53	54	0	0	0	0
Velocidade	17,9	20	22	0	0	0	0

FC média bpm's	99 bpm's
Distância total pedalada	3,7 Km
Tempo total pedalado	10 min.



4ª SESSÃO:

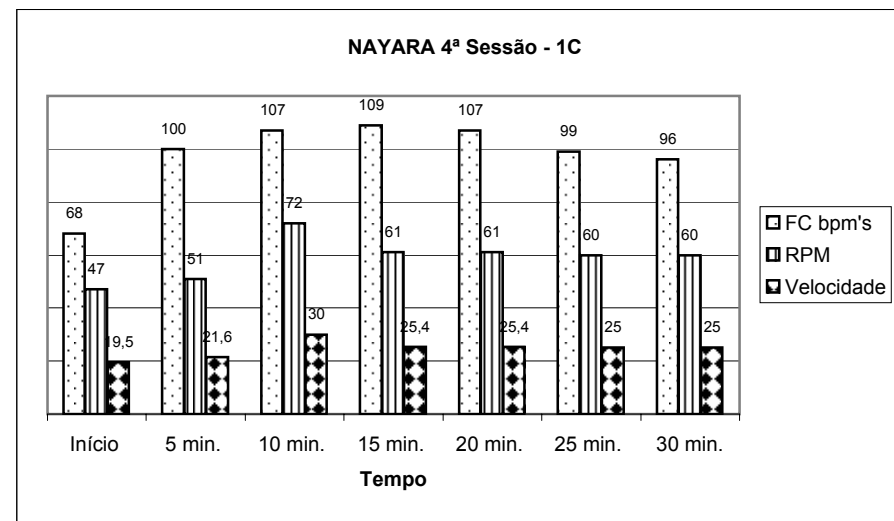
Data: 29/06/2004 **Horário:** 12:50h

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	68	100	107	109	107	99	96
RPM	47	51	72	61	61	60	60
Velocidade	19,5	21,6	30	25,4	25,4	25	25

FC média bpm's	98 bpm's
Distância total pedalada	12,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



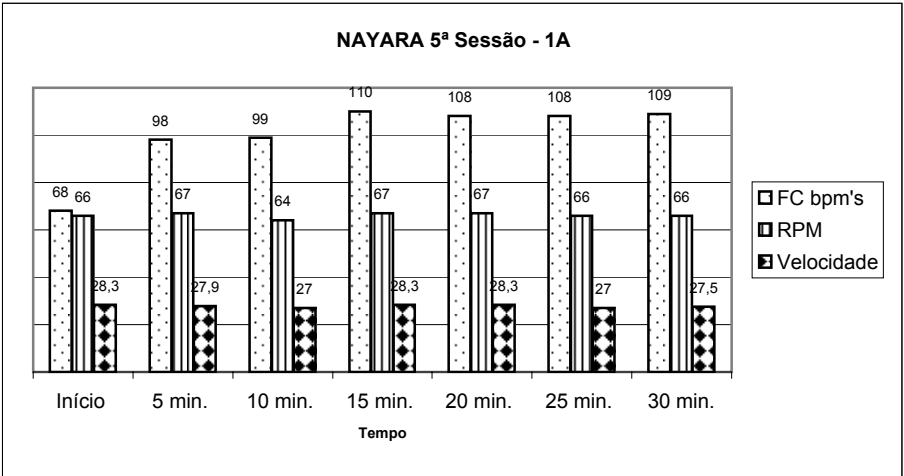
5ª SESSÃO:

Data: 30/06/2004	Horário: 13:40h
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	68	98	99	110	108	108	109
RPM	66	67	64	67	67	66	66
Velocidade	28,3	27,9	27	28,3	28,3	27	27,5

FC média bpm's	104 bpm's
Distância total pedalada	13,9 Km
Tempo total pedalado	30 min.



6ª SESSÃO:

Data: 07/07/2004	Horário: 13:50h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	74	110	114	117	124	123	124
RPM	66	70	69	69	68	68	66
Velocidade	27	27,8	28,3	28,3	28,3	27,9	27,5

FC média bpm's	115 bpm's
Distância total pedalada	14,3 Km
Tempo total pedalado	30 min.

