

## Protocolo de registros durante as sessões

Nome: MARA	Numero: 05
FC <sub>MÁXIMA</sub> : 175 bpm	90% FC <sub>MÁXIMA</sub> : 158 bpm

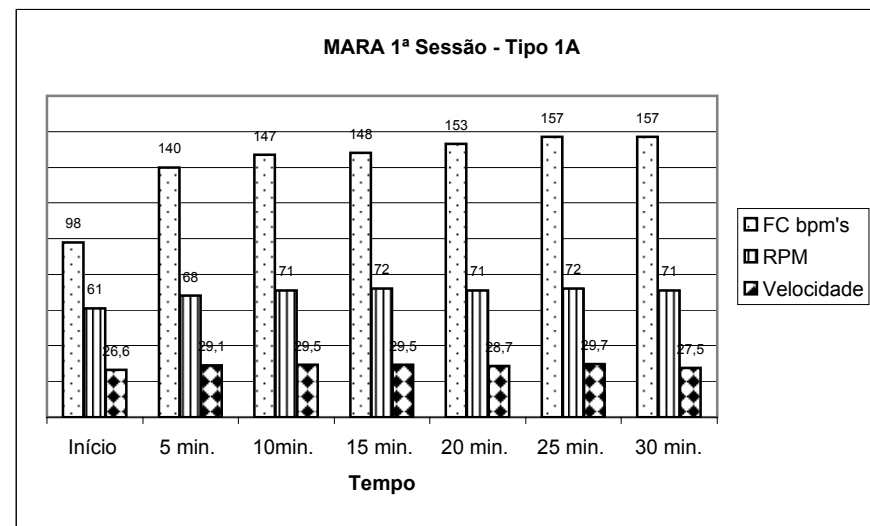
### 1ª SESSÃO:

Data: 04/08/2004	Horário: 08:55h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 1A
-------------------	---------

	Início	5 min.	10min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	98	140	147	148	153	157	157
RPM	61	68	71	72	71	72	71
Velocidade	26,6	29,1	29,5	29,5	28,7	29,7	27,5

FC média bpm's	143 bpm's
Distância total pedalada	14,5 Km
Tempo total pedalado	30 min.



**2ª SESSÃO:**

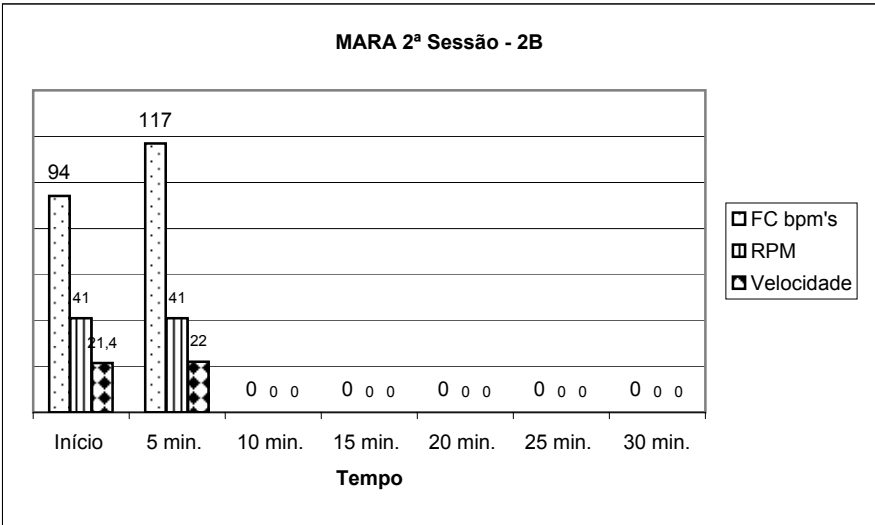
**Data:** 05/08/2004 **Horário:** 15:00h

**Carga da bicicleta:** 1,0 kg

**Tipo da bicicleta** Tipo 2B

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	94	117	0	0	0	0	0
<b>RPM</b>	41	41	0	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	21,4	22	0	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	105 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	0,6 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	5 min.



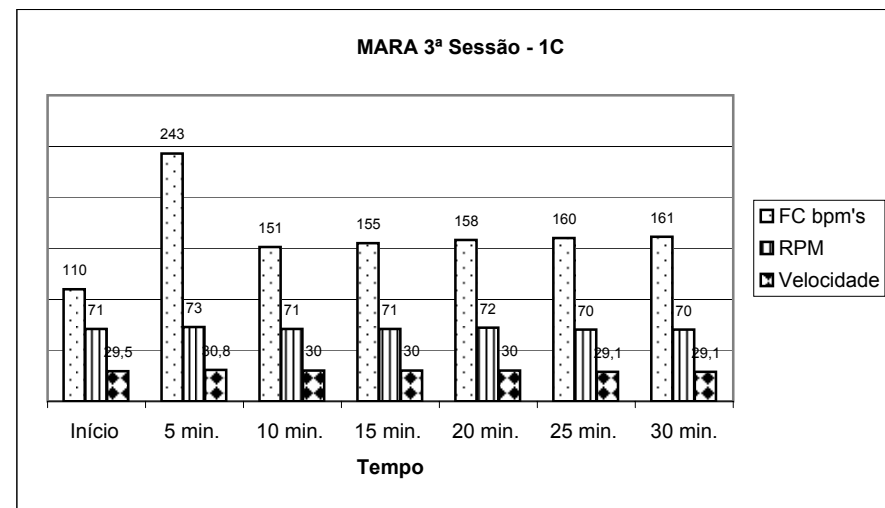
### 3ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 05/08/2004	<b>Horário:</b> 15:05h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

<b>Tipo da bicicleta</b>	Tipo IC
--------------------------	---------

	<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>
<b>FC bpm's</b>	110	243	151	155	158	160	161
<b>RPM</b>	71	73	71	71	72	70	70
<b>Velocidade</b>	29,5	30,8	30	30	30	29,1	29,1

<b>FC média bpm's</b>	162 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	14,9 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



**4ª SESSÃO:**

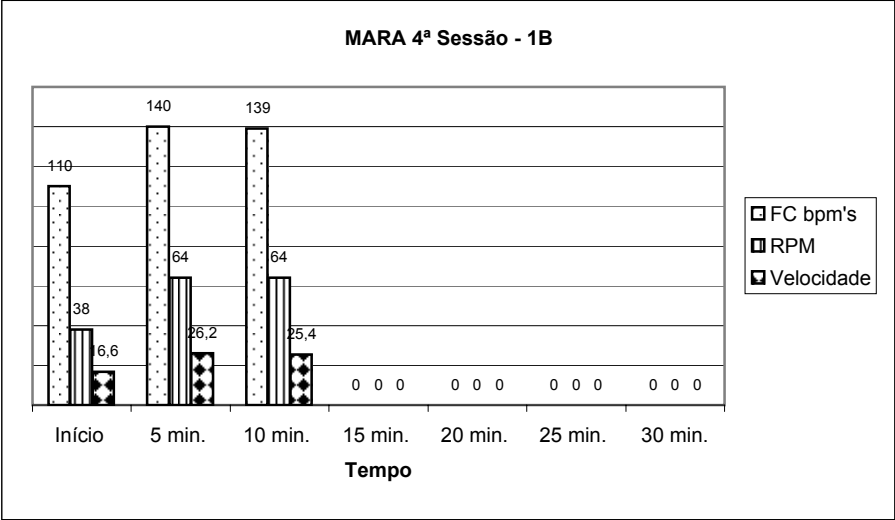
**Data:** 09/08/2004 **Horário:** 15:20h

**Carga da bicicleta:** 1,0 kg

**Tipo da bicicleta** Tipo IB

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	110	140	139	0	0	0	0
<b>RPM</b>	38	64	64	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	16,6	26,2	25,4	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	134 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	4 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	10 min.



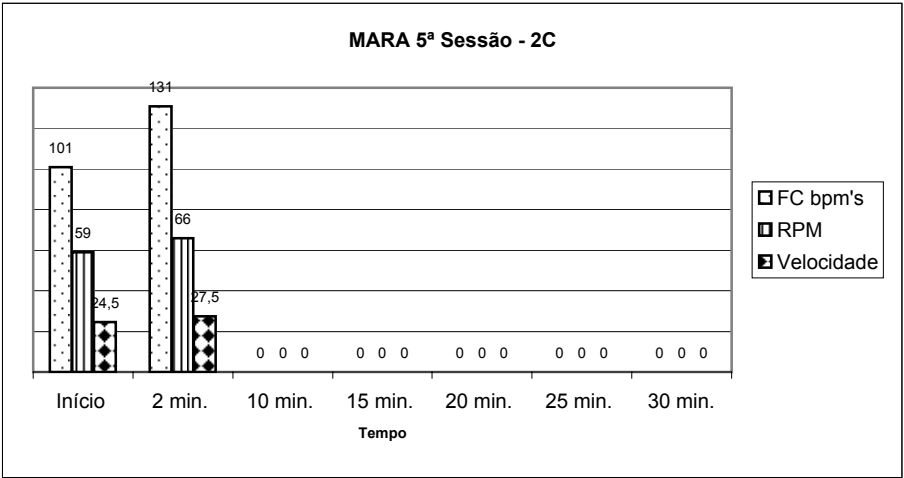
**5ª SESSÃO:**

<b>Data:</b> 09/08/2004	<b>Horário:</b> 15:20h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

<b>Tipo da bicicleta</b>	Tipo 2C
--------------------------	---------

	<i>Início</i>	<i>2 min.</i>	<i>10 min.</i>	<i>15 min.</i>	<i>20 min.</i>	<i>25 min.</i>	<i>30 min.</i>
<b>FC bpm's</b>	101	131	0	0	0	0	0
<b>RPM</b>	59	66	0	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	24,5	27,5	0	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	116 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	1 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	2 min.



### 6ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 12/08/2004	<b>Horário:</b> 15:10h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

<b>Tipo da bicicleta</b>	Tipo 2A
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	82	124	136	138	141	145	148
<b>RPM</b>	70	72	72	72	72	72	72
<b>Velocidade</b>	28,7	30	30	30	29,5	30	30,4

<b>FC média bpm's</b>	129 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	14,6 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.

