

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: MARIANA	Numero: 06
FC _{MÁXIMA} : 196 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 176 bpm

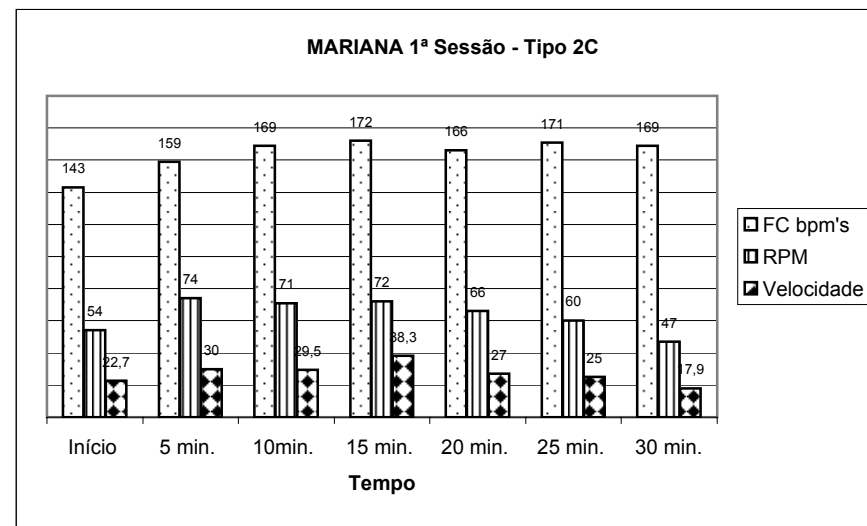
1ª SESSÃO:

Data: 28/07/2004	Horário: 17:15h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	143	159	169	172	166	171	169
RPM	54	74	71	72	66	60	47
Velocidade	22,7	30	29,5	38,3	27	25	17,9

FC média bpm's	166 bpm's
Distância total pedalada	13,6 Km
Tempo total pedalado	30 min.



2ª SESSÃO:

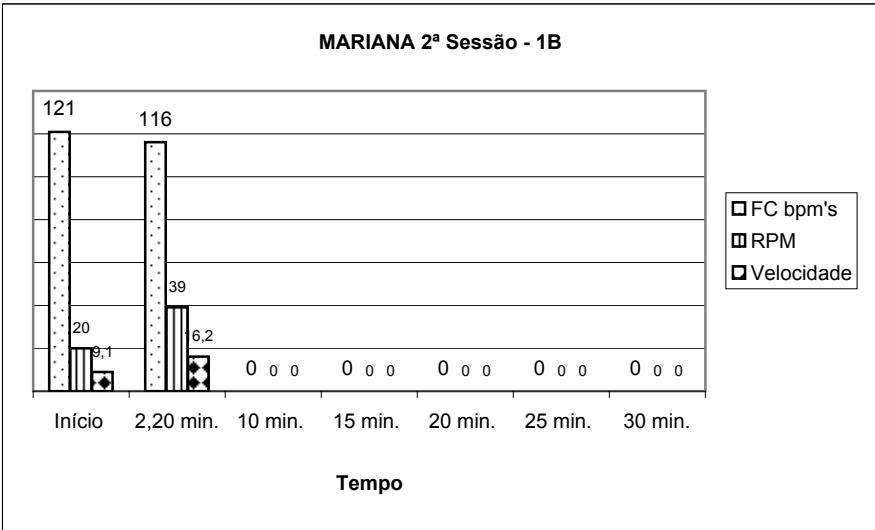
Data: 29/07/2004 **Horário:** 15:00h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo IB

	Início	2,20 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	121	116	0	0	0	0	0
RPM	20	39	0	0	0	0	0
Velocidade	9,1	16,2	0	0	0	0	0

FC média bpm's	118 bpm's
Distância total pedalada	0,4 Km
Tempo total pedalado	2,20 min.



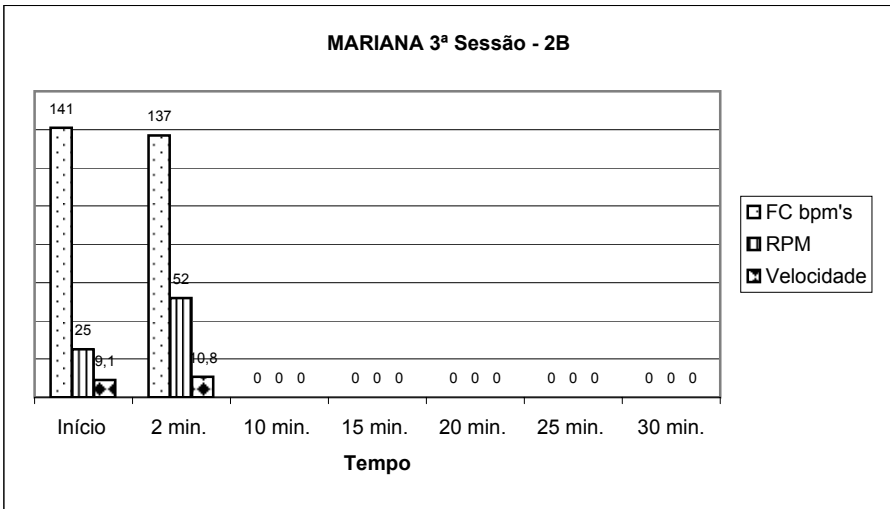
3ª SESSÃO:

Data: 29/07/2004	Horário: 20:00h
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	141	137	0	0	0	0	0
RPM	25	52	0	0	0	0	0
Velocidade	9,1	10,8	0	0	0	0	0

FC média bpm's	142 bpm's
Distância total pedalada	0,4 Km
Tempo total pedalado	2 min.



4ª SESSÃO:

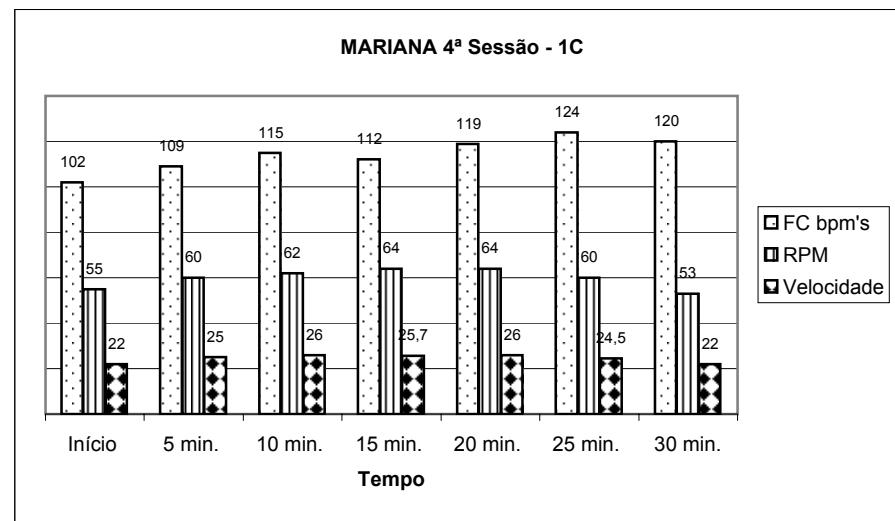
Data: 03/07/2004 **Horário:** 17:40h

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	102	109	115	112	119	124	120
RPM	55	60	62	64	64	60	53
Velocidade	22	25	26	25,7	26	24,5	22

FC média bpm's	119 bpm's
Distância total pedalada	13,4 Km
Tempo total pedalado	30 min.



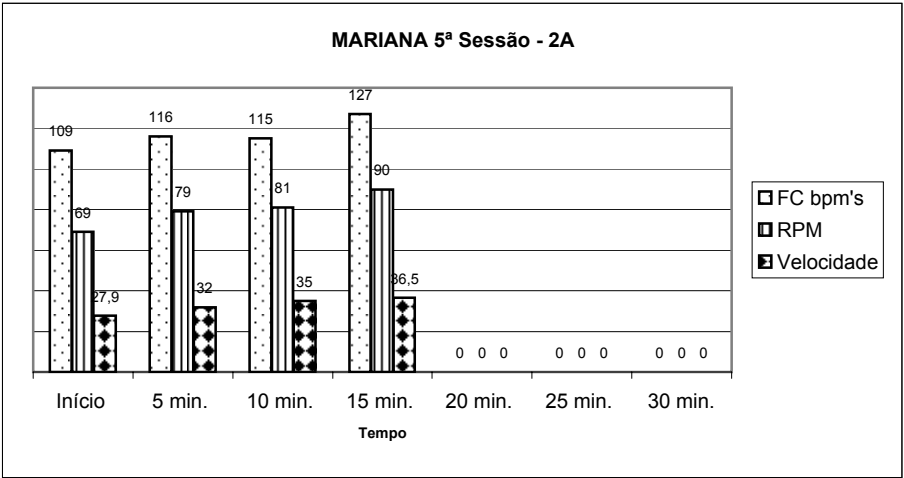
5ª SESSÃO:

Data: 09/08/2004	Horário: 16:45h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	<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	109	116	115	127	0	0	0
RPM	69	79	81	90	0	0	0
Velocidade	27,9	32	35	36,5	0	0	0

FC média bpm's	125 bpm's
Distância total pedalada	8 Km
Tempo total pedalado	15 min.



6ª SESSÃO:

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

Tipo da bicicleta	Tipo IA
--------------------------	---------

	<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	114	148	147	150	151	148	133
RPM	67	88	84	81	77	74	75
Velocidade	27,9	36,6	35	34	32	30	30

FC média bpm's	149 bpm's
Distância total pedalada	16,6 Km
Tempo total pedalado	30 min.

