

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: CRISTIANE	Numero: 07
FC_{MÁXIMA}: 179 bpm	90% FC_{MÁXIMA}: 161 bpm

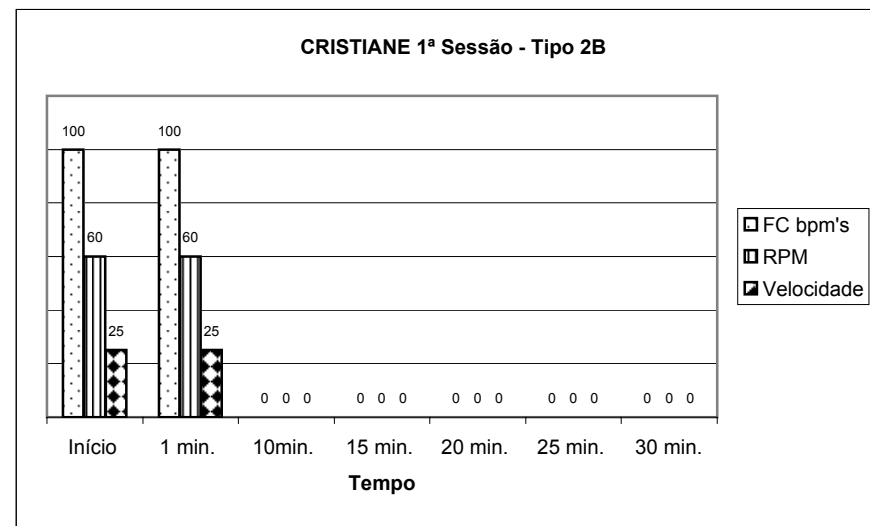
1ª SESSÃO:

Data: 10/08/2004	Horário: 08:50h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	<i>Início</i>	<i>1 min.</i>	<i>10min.</i>	<i>15 min.</i>	<i>20 min.</i>	<i>25 min.</i>	<i>30 min.</i>
FC bpm's	100	100	0	0	0	0	0
RPM	60	60	0	0	0	0	0
Velocidade	25	25	0	0	0	0	0

FC média bpm's	100 bpm's
Distância total pedalada	0,1 Km
Tempo total pedalado	1 min.



2ª SESSÃO:

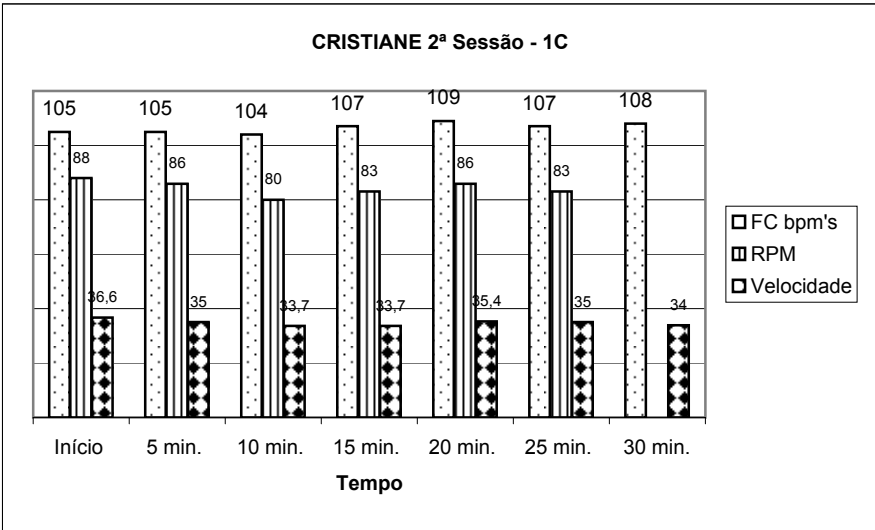
Data: 10/08/2004 **Horário:** 09:00h

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	105	105	104	107	109	107	108
RPM	88	86	80	83	86	83	82
Velocidade	36,6	35	33,7	33,7	35,4	35	34

FC média bpm's	106 bpm's
Distância total pedalada	16,9 Km
Tempo total pedalado	30 min.



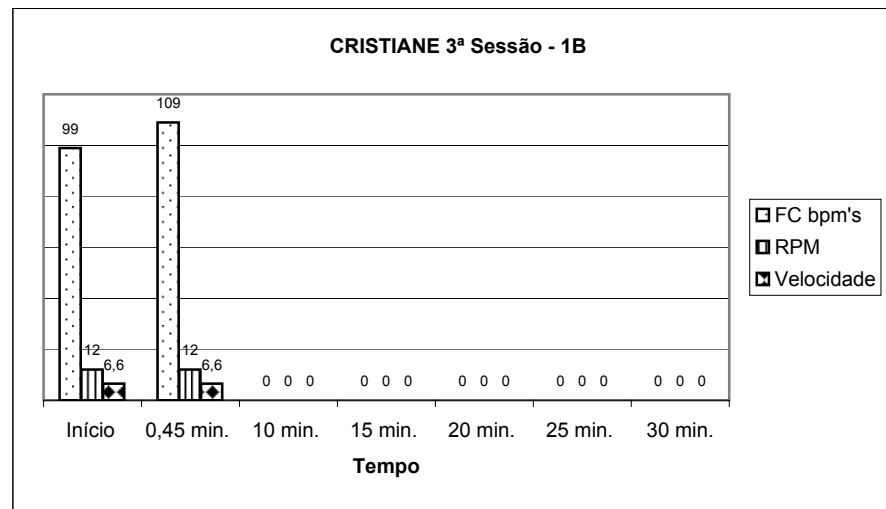
3ª SESSÃO:

Data: 11/08/2004	Horário: 08:00h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo IB
--------------------------	---------

	Início	0,45 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	99	109	0	0	0	0	0
RPM	12	12	0	0	0	0	0
Velocidade	6,6	6,6	0	0	0	0	0

FC média bpm's	104 bpm's
Distância total pedalada	0,1 Km
Tempo total pedalado	0,45 min.



4ª SESSÃO:

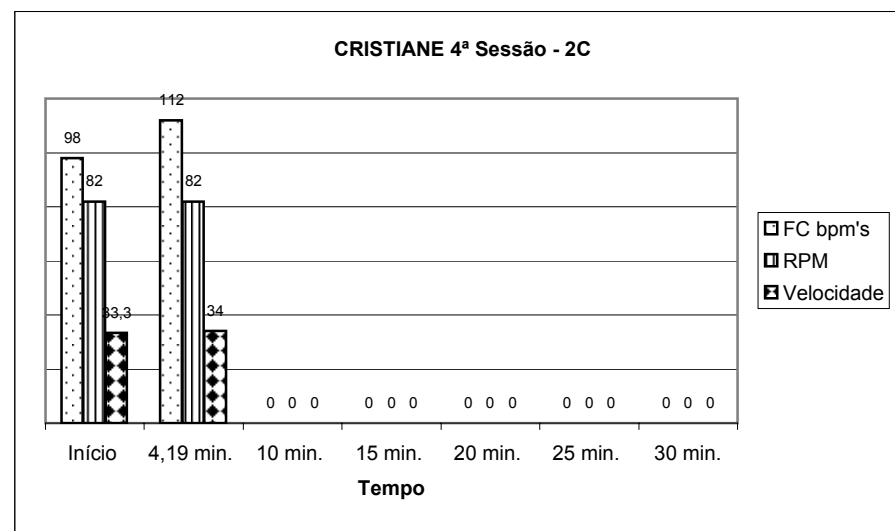
Data: 11/08/2004 **Horário:** 08:25h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo 2C

	Início	4,19 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	98	112	0	0	0	0	0
RPM	82	82	0	0	0	0	0
Velocidade	33,3	34	0	0	0	0	0

FC média bpm's	105 bpm's
Distância total pedalada	2 Km
Tempo total pedalado	4,19 min.



5ª SESSÃO:

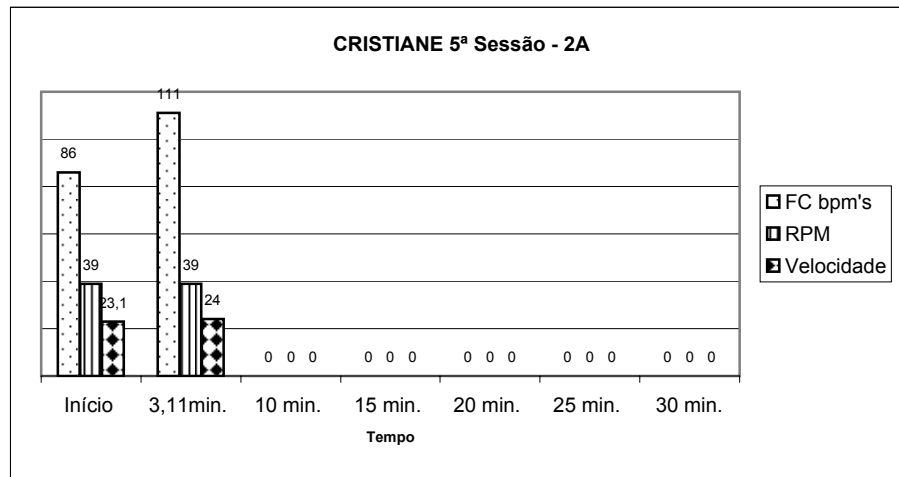
Data: 11/08/2004 **Horário:** 08:45h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo 2A

	Início	3,11min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	86	111	0	0	0	0	0
RPM	39	39	0	0	0	0	0
Velocidade	23,1	24	0	0	0	0	0

FC média bpm's	99 bpm's
Distância total pedalada	14 Km
Tempo total pedalado	3,11 min.



6ª SESSÃO:

Data: 13/08/2004	Horário: 08:50h
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	95	123	125	135	140	137	150
RPM	78	72	66	75	67	68	72
Velocidade	32,5	27,5	27,9	29,5	27,9	27,9	29,5

FC média bpm's	132 bpm's
Distância total pedalada	14 Km
Tempo total pedalado	30 min.

