

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: ANGELÚCIA	Numero: 08
FC _{MÁXIMA} : 184 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 166 bpm

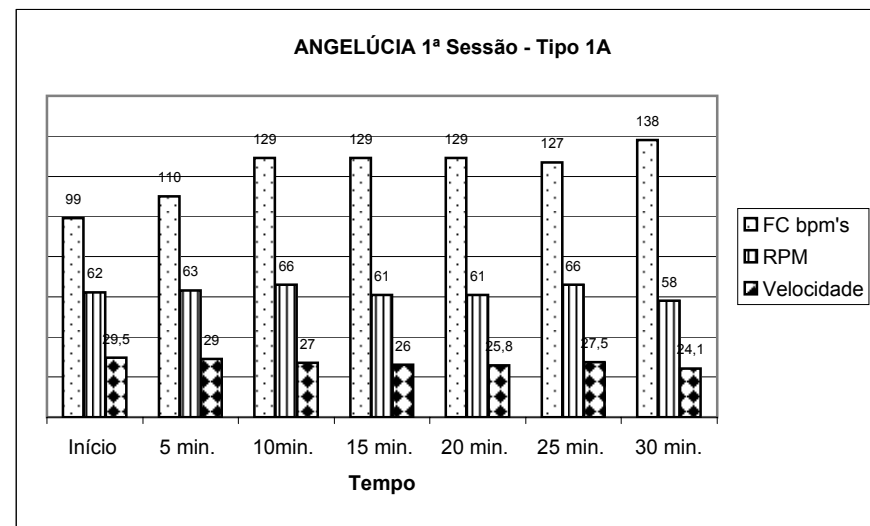
1ª SESSÃO:

Data: 09/08/2004	Horário: 11:10h
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	99	110	129	129	129	127	138
RPM	62	63	66	61	61	66	58
Velocidade	29,5	29	27	26	25,8	27,5	24,1

FC média bpm's	129 bpm's
Distância total pedalada	14,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



2ª SESSÃO:

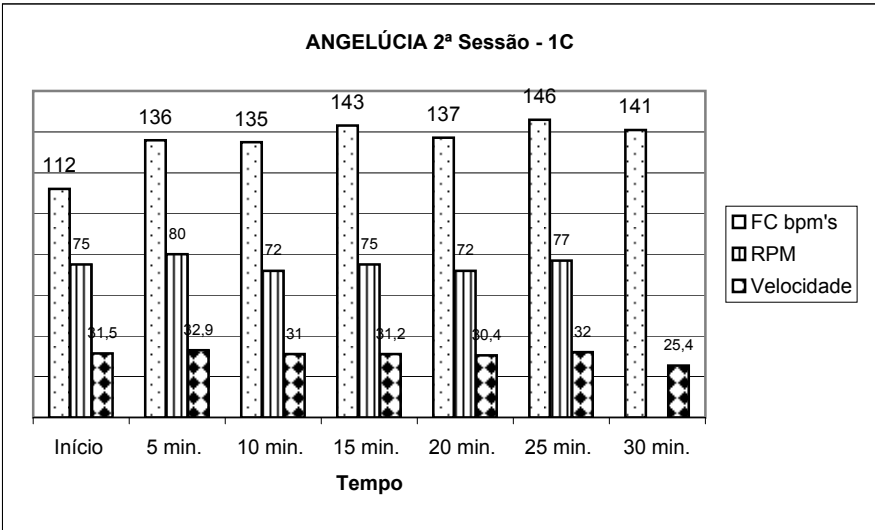
Data: 11/08/2004 **Horário:** 11:25h

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	112	136	135	143	137	146	141
RPM	75	80	72	75	72	77	60
Velocidade	31,5	32,9	31	31,2	30,4	32	25,4

FC média bpm's	138 bpm's
Distância total pedalada	15,7 Km
Tempo total pedalado	30 min.



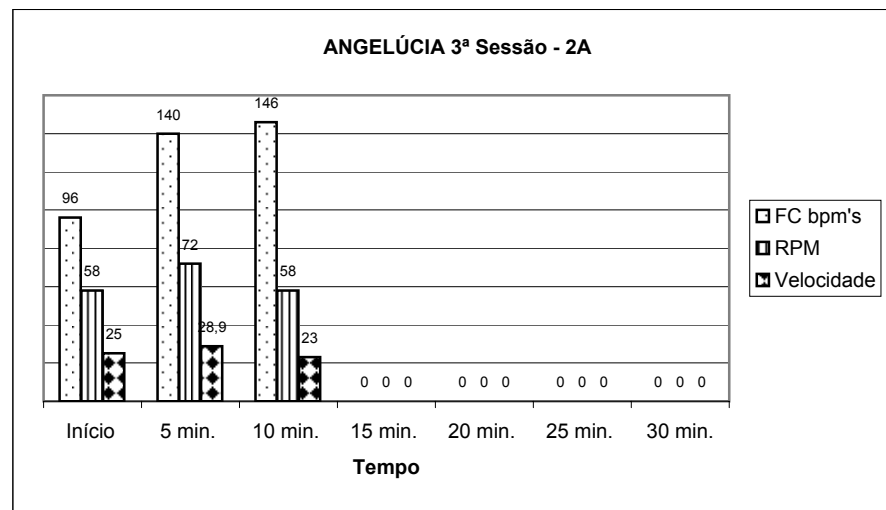
3ª SESSÃO:

Data: 12/08/2004	Horário: 11:05h
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	96	140	146	0	0	0	0
RPM	58	72	58	0	0	0	0
Velocidade	25	28,9	23	0	0	0	0

FC média bpm's	139 bpm's
Distância total pedalada	4,7 Km
Tempo total pedalado	10 min.



4ª SESSÃO:

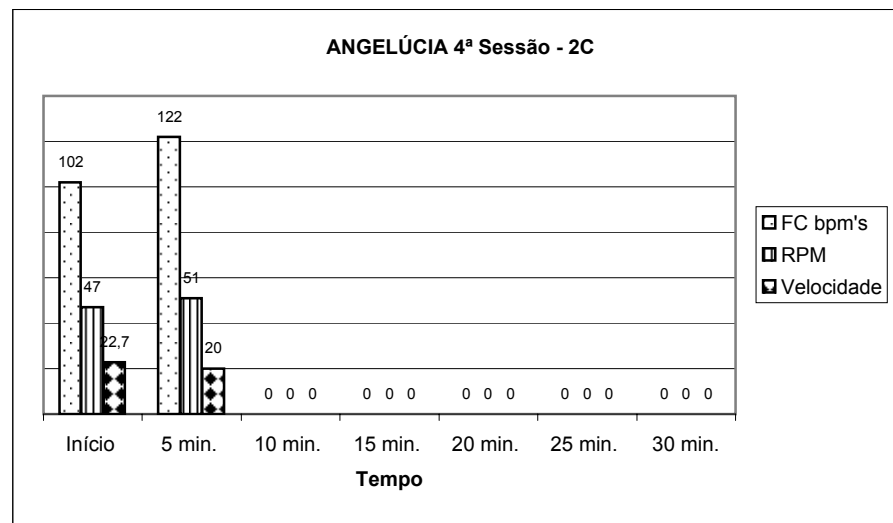
Data: 13/08/2004 **Horário:** 11:10h

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	102	122	0	0	0	0	0
RPM	47	51	0	0	0	0	0
Velocidade	22,7	20	0	0	0	0	0

FC média bpm's	121 bpm's
Distância total pedalada	2,5 Km
Tempo total pedalado	5 min.



5ª SESSÃO:

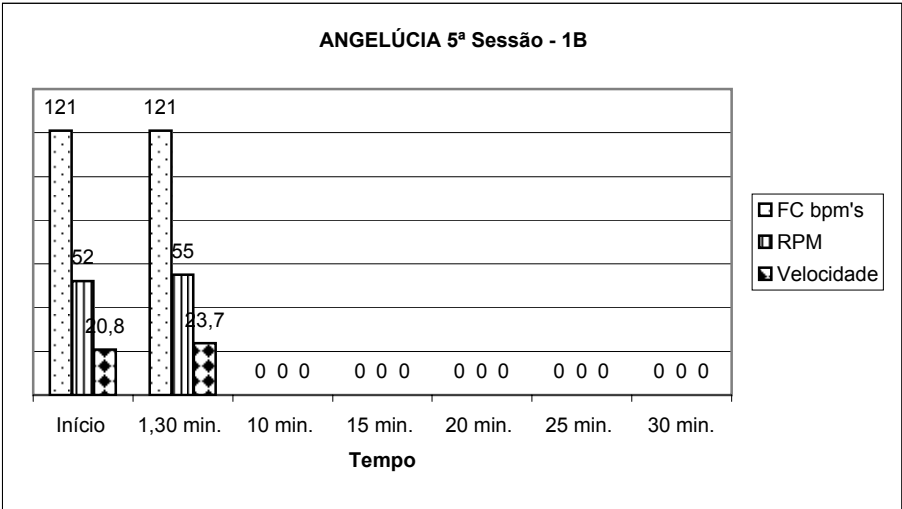
Data: 16/08/2004 **Horário:** 11:10h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo IB

	Início	1,30 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	121	121	0	0	0	0	0
RPM	52	55	0	0	0	0	0
Velocidade	20,8	23,7	0	0	0	0	0

FC média bpm's	121 bpm's
Distância total pedalada	0,6 Km
Tempo total pedalado	1,30 min.



6ª SESSÃO:

Data: 16/08/2004	Horário: 11:30h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	1,08 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	98	150	0	0	0	0	0
RPM	40	40	0	0	0	0	0
Velocidade	17,5	17,5	0	0	0	0	0

FC média bpm's	124 bpm's
Distância total pedalada	0,2 Km
Tempo total pedalado	1,08 min.

