

## Protocolo de registros durante as sessões

Nome: JUREMA	Numero: 09
FC <sub>MÁXIMA</sub> : 190 bpm	90% FC <sub>MÁXIMA</sub> : 171 bpm

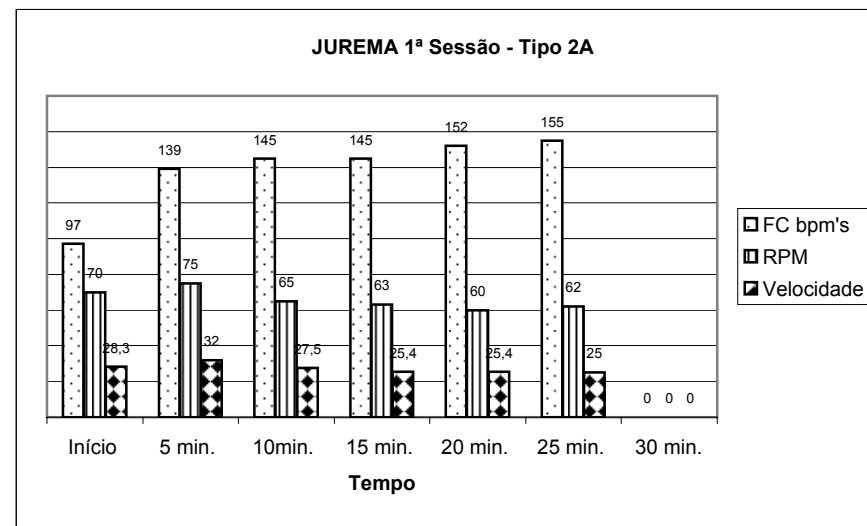
### 1ª SESSÃO:

Data: 12/08/2004	Horário: 09:50h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	97	139	145	145	152	155	0
RPM	70	75	65	63	60	62	0
Velocidade	28,3	32	27,5	25,4	25,4	25	0

FC média bpm's	145 bpm's
Distância total pedalada	12 Km
Tempo total pedalado	25 min.



**2ª SESSÃO:**

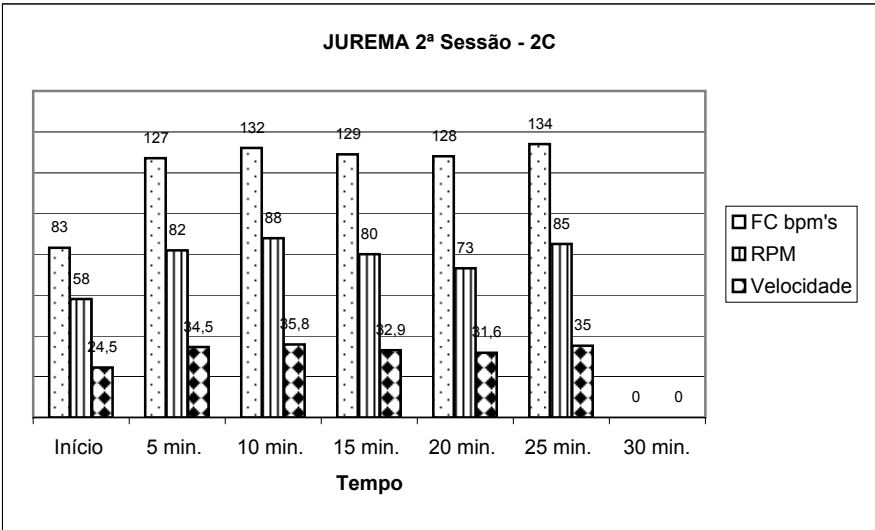
**Data:** 13/08/2004 **Horário:** 10:20h

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

**Tipo da bicicleta** Tipo 2C

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	83	127	132	129	128	134	0
<b>RPM</b>	58	82	88	80	73	85	0
<b>Velocidade</b>	24,5	34,5	35,8	32,9	31,6	35	0

<b>FC média bpm's</b>	131 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	14,3 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	25 min.



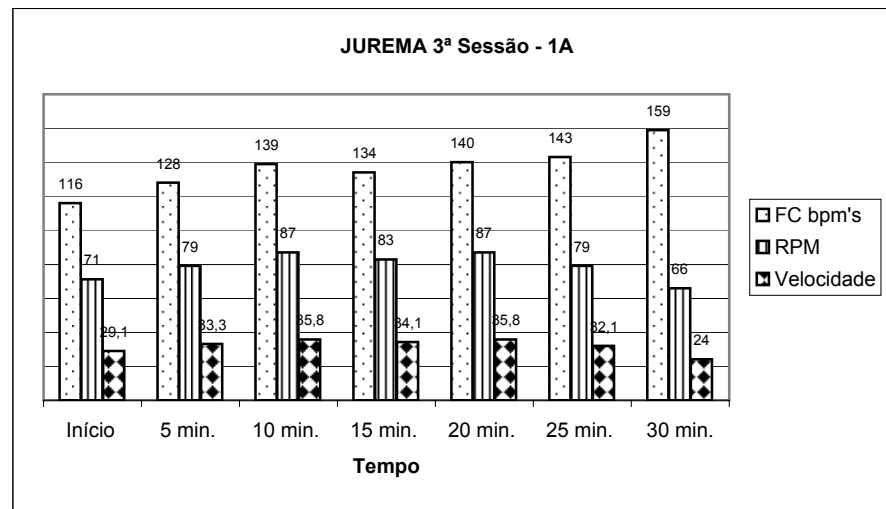
### 3ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 14/08/2004	<b>Horário:</b> 09:50h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

<b>Tipo da bicicleta</b>	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>
<b>FC bpm's</b>	116	128	139	134	140	143	159
<b>RPM</b>	71	79	87	83	87	79	66
<b>Velocidade</b>	29,1	33,3	35,8	34,1	35,8	32,1	24

<b>FC média bpm's</b>	137 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	17,1 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



**4ª SESSÃO:**

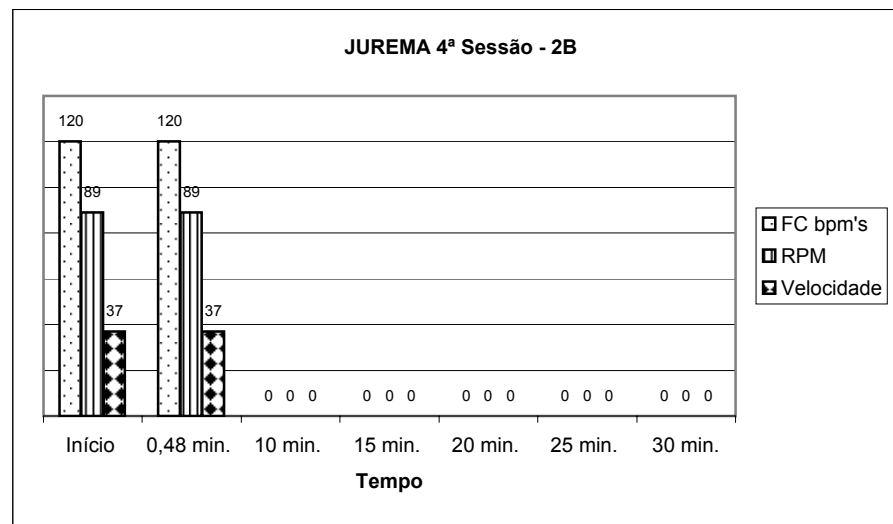
**Data:** 17/08/2004 **Horário:** 11:10h

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

**Tipo da bicicleta** Tipo 2B

	Início	0,48 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	120	120	0	0	0	0	0
<b>RPM</b>	89	89	0	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	37	37	0	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	120 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	0,1 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	0,48 min.



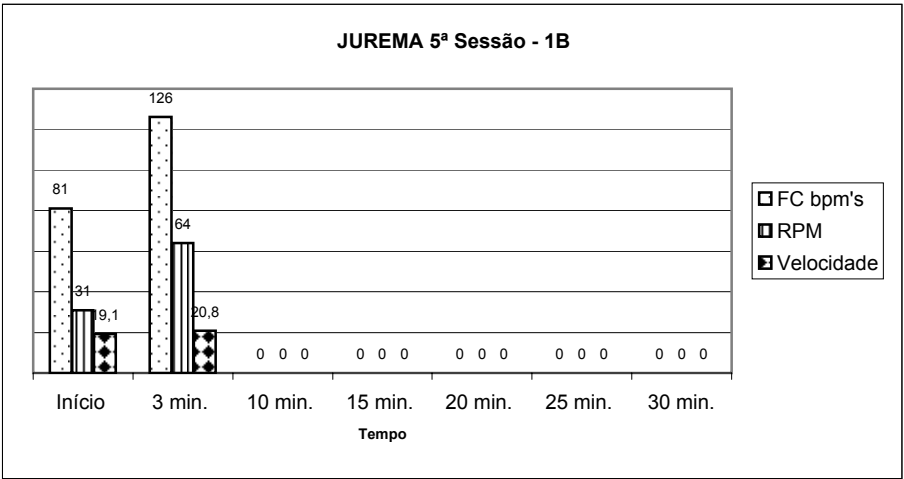
**5ª SESSÃO:**

<b>Data:</b> 17/08/2004	<b>Horário:</b> 11:20h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	<i>Início</i>	<i>3 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>	81	126	0	0	0	0	0
<b>RPM</b>	31	64	0	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	19,1	20,8	0	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	104 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	0,5 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	3 min.



### 6ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 17/08/2004	<b>Horário:</b> 11:30h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

<b>Tipo da bicicleta</b>	Tipo 1C
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	118	126	135	129	140	130	133
<b>RPM</b>	75	75	72	79	75	73	79
<b>Velocidade</b>	32	32	28,7	32,5	31,2	30,8	32,5

<b>FC média bpm's</b>	133 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	15,6 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.

