

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: JUREMA	Numero: 09
FC _{MÁXIMA} : 190 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 171 bpm

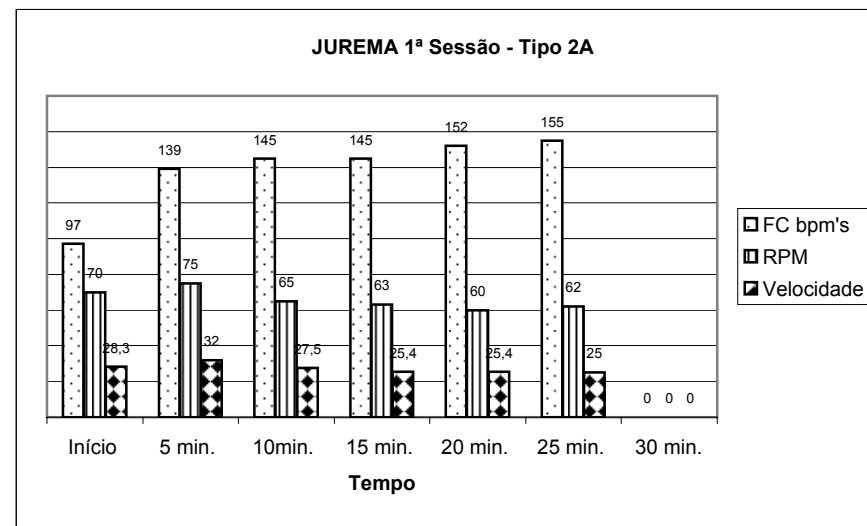
1ª SESSÃO:

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:

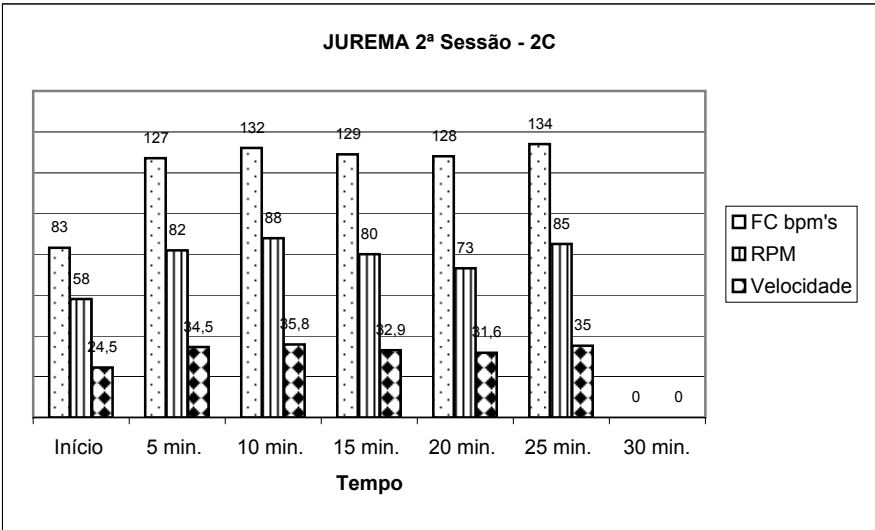
Data: 13/08/2004 **Horário:** 10:20h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo 2C

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

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



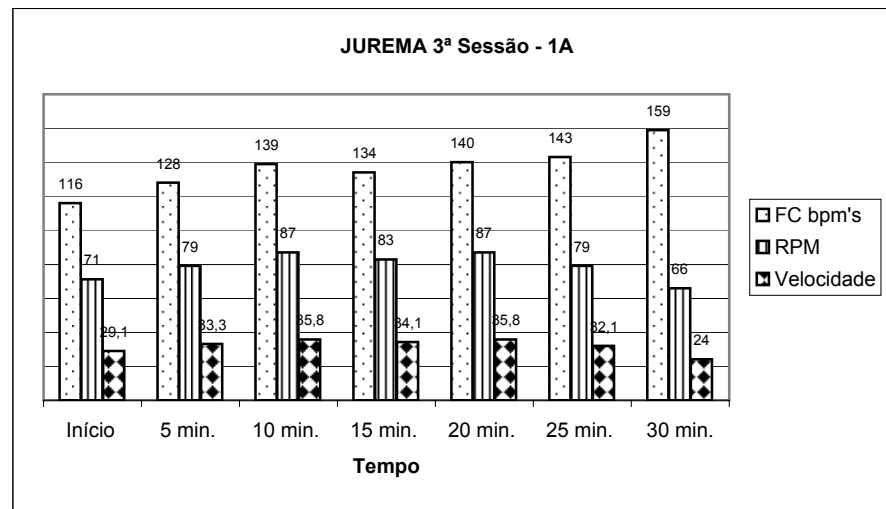
3ª SESSÃO:

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

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	116	128	139	134	140	143	159
RPM	71	79	87	83	87	79	66
Velocidade	29,1	33,3	35,8	34,1	35,8	32,1	24

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



4ª SESSÃO:

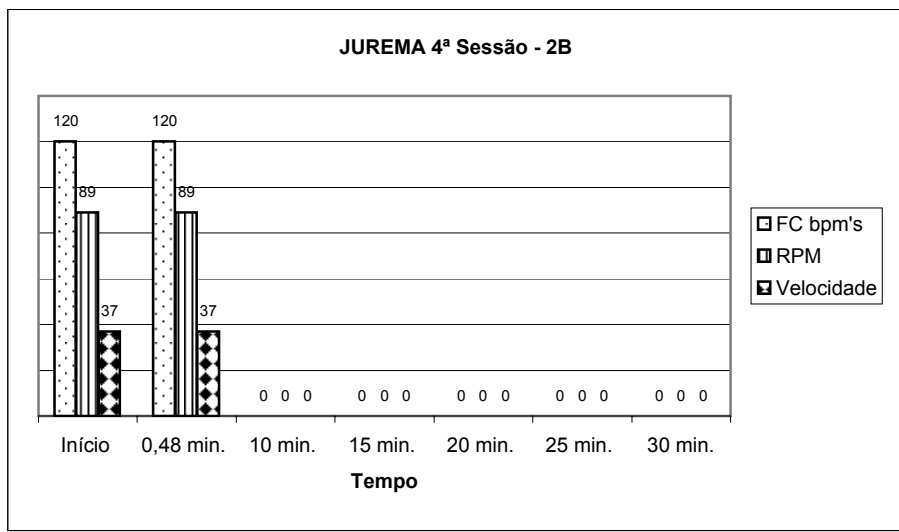
Data: 17/08/2004 **Horário:** 11:10h

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.
FC bpm's	120	120	0	0	0	0	0
RPM	89	89	0	0	0	0	0
Velocidade	37	37	0	0	0	0	0

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



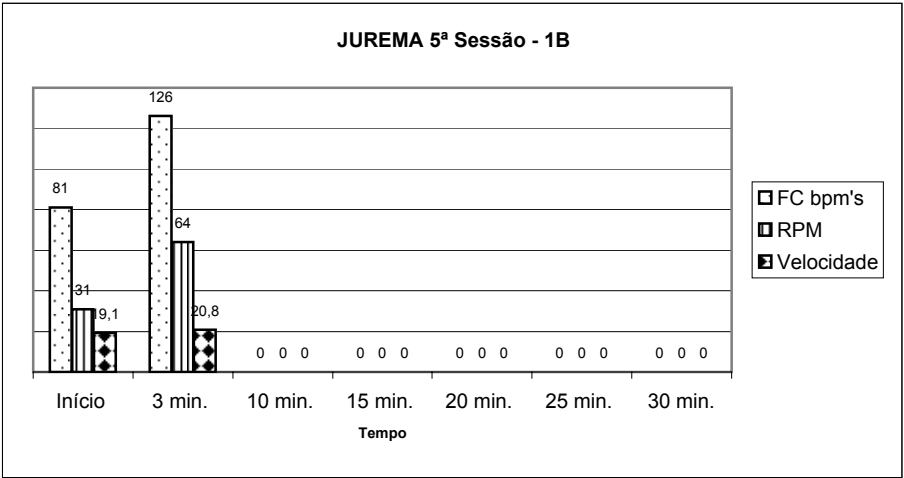
5ª SESSÃO:

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

Tipo da bicicleta	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>
FC bpm's	81	126	0	0	0	0	0
RPM	31	64	0	0	0	0	0
Velocidade	19,1	20,8	0	0	0	0	0

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



6ª SESSÃO:

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

Tipo da bicicleta	Tipo 1C
--------------------------	---------

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

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

