

## Protocolo de registros durante as sessões

Nome: ISABEL	Numero: 10
FC <sub>MÁXIMA</sub> : 179 bpm	90% FC <sub>MÁXIMA</sub> : 161 bpm

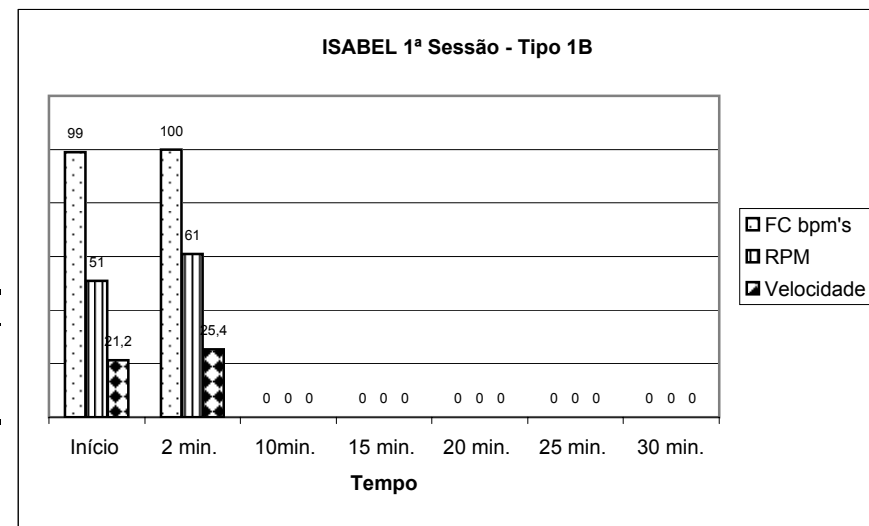
### 1ª SESSÃO:

Data: 17/08/2004	Horário: 09:50h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 1B
-------------------	---------

	Início	2 min.	10min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	99	100	0	0	0	0	0
RPM	51	61	0	0	0	0	0
Velocidade	21,2	25,4	0	0	0	0	0

FC média bpm's	100 bpm's
Distância total pedalada	0,5 Km
Tempo total pedalado	2 min.



**2ª SESSÃO:**

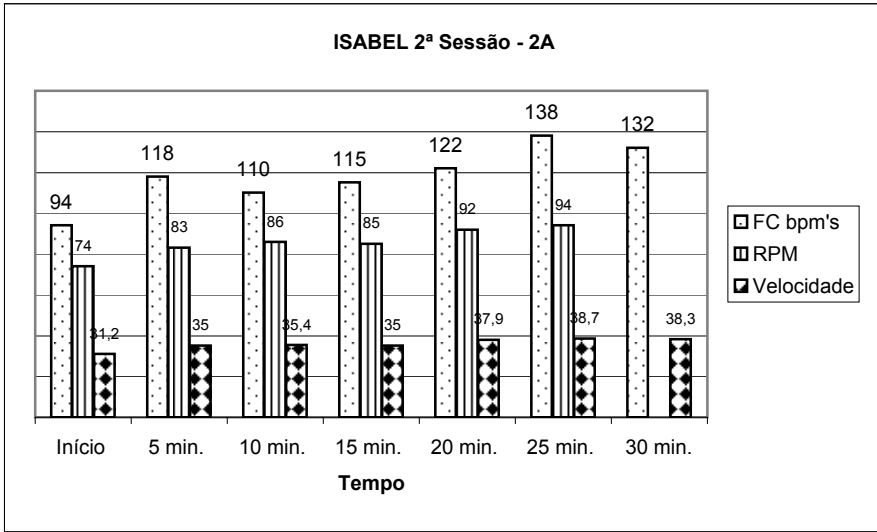
**Data:** 17/08/2004 **Horário:** 10:10h

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

**Tipo da bicicleta** Tipo 2A

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	94	118	110	115	122	138	132
<b>RPM</b>	74	83	86	85	92	94	90
<b>Velocidade</b>	31,2	35	35,4	35	37,9	38,7	38,3

<b>FC média bpm's</b>	118 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	18,7 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



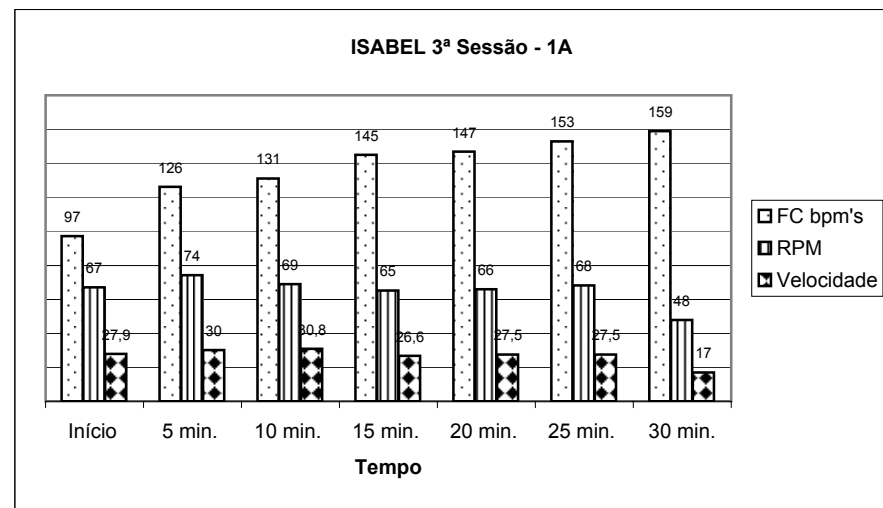
### 3ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 18/08/2004	<b>Horário:</b> 09:50h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	97	126	131	145	147	153	159
<b>RPM</b>	67	74	69	65	66	68	48
<b>Velocidade</b>	27,9	30	30,8	26,6	27,5	27,5	17

<b>FC média bpm's</b>	139 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	14,5 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



**4ª SESSÃO:**

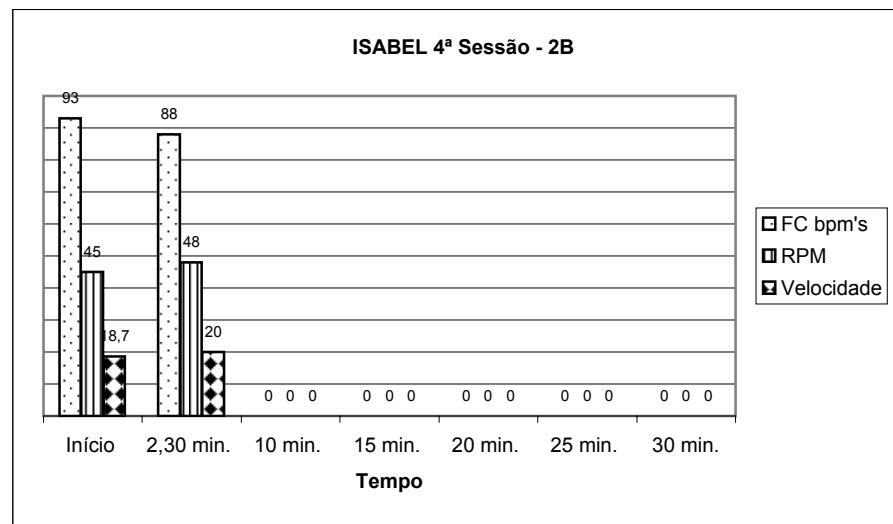
**Data:** 19/08/2004 **Horário:** 09:25h

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

**Tipo da bicicleta** Tipo 2B

	Início	2,30 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	93	88	0	0	0	0	0
<b>RPM</b>	45	48	0	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	18,7	20	0	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	93 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	0,1 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	2,30 min.



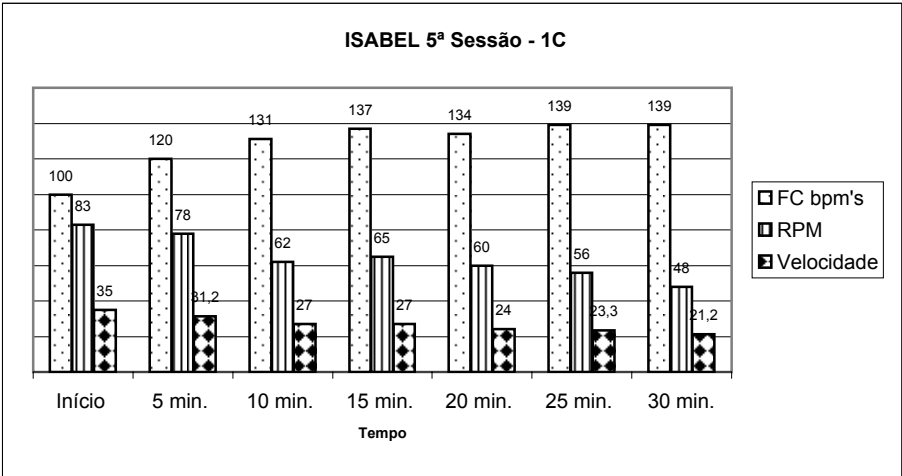
**5ª SESSÃO:**

<b>Data:</b> 19/08/2004	<b>Horário:</b> 09:40h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	<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>	100	120	131	137	134	139	139
<b>RPM</b>	83	78	62	65	60	56	48
<b>Velocidade</b>	35	31,2	27	27	24	23,3	21,2

<b>FC média bpm's</b>	128 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	13,7 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



**6ª SESSÃO:**

<b>Data:</b> 20/08/2004	<b>Horário:</b> 07:40h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

<b>Tipo da bicicleta</b>	Tipo 2C
--------------------------	---------

	Início	5min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	79	78	129	135	137	135	134
<b>RPM</b>	74	82	81	73	76	78	71
<b>Velocidade</b>	33,3	31	32	30	31,2	31,2	30

<b>FC média bpm's</b>	129 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	15,8 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.

