

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: PAOLO	Numero: 01
FC _{MÁXIMA} : 190 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 171 bpm

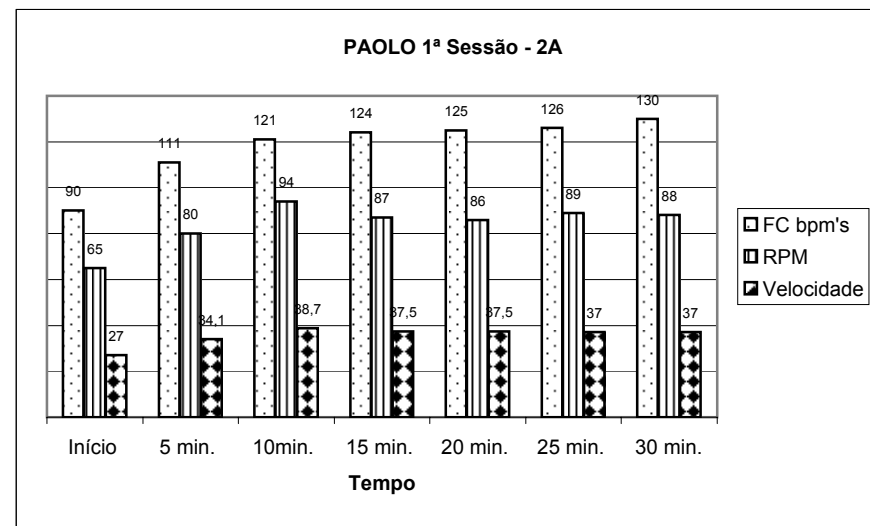
1ª SESSÃO:

Data: 29/06/2004	Horário: 08:30h
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	90	111	121	124	125	126	130
RPM	65	80	94	87	86	89	88
Velocidade	27	34,1	38,7	37,5	37,5	37	37

FC média bpm's	119 bpm's
Distância total pedalada	18,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



2ª SESSÃO:

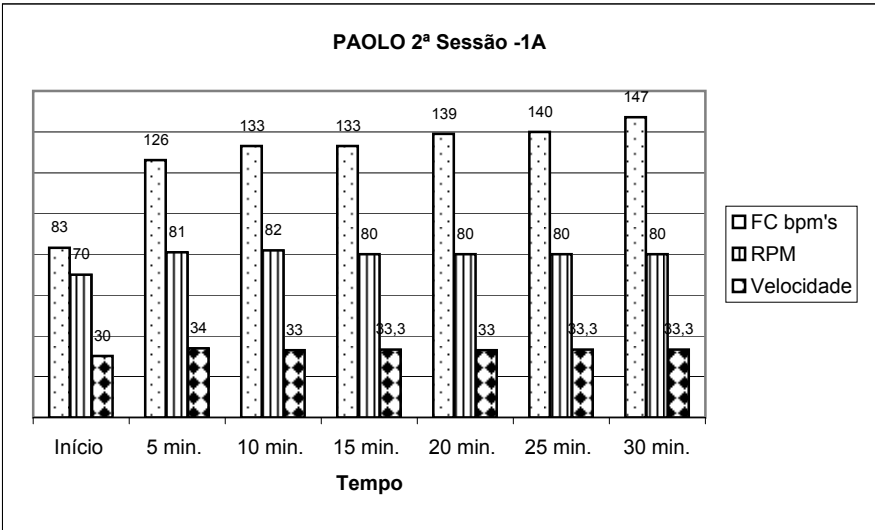
Data: 30/06/2004 **Horário:** 08:00h

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	83	126	133	133	139	140	147
RPM	70	81	82	80	80	80	80
Velocidade	30	34	33	33,3	33	33,3	33,3

FC média bpm's	132 bpm's
Distância total pedalada	16,5 Km
Tempo total pedalado	30 min.



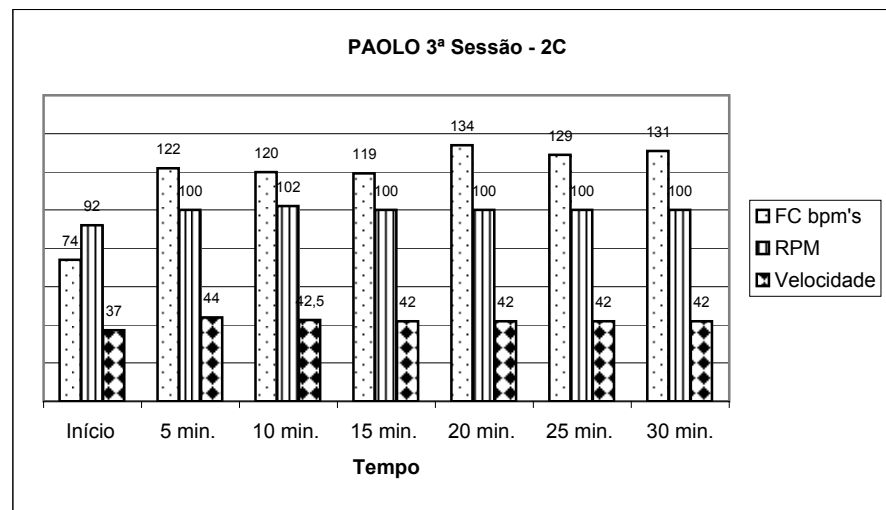
3ª SESSÃO:

Data: 01/07/2004	Horário: 12:20h
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	74	122	120	119	134	129	131
RPM	92	100	102	100	100	100	100
Velocidade	37	44	42,5	42	42	42	42

FC média bpm's	122 bpm's
Distância total pedalada	20,7 Km
Tempo total pedalado	30 min.



4ª SESSÃO:

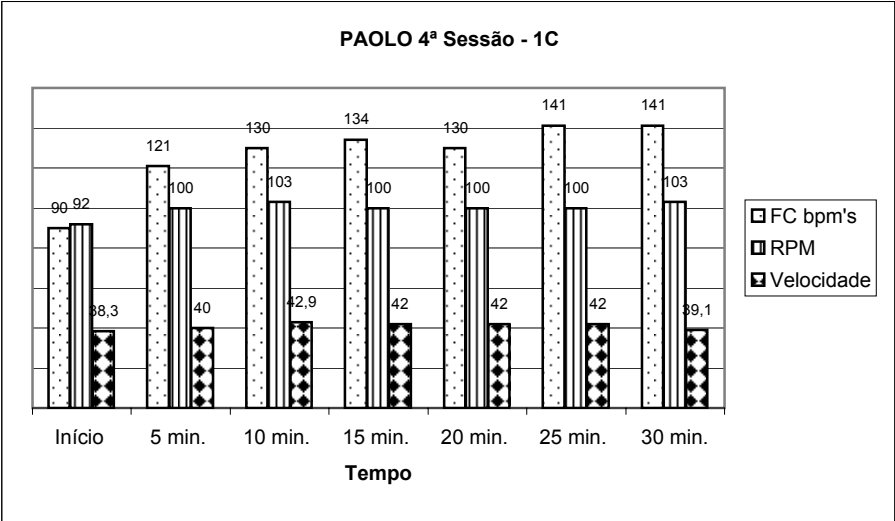
Data: 02/07/2004 **Horário:** 10:15h

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	90	121	130	134	130	141	141
RPM	92	100	103	100	100	100	103
Velocidade	38,3	40	42,9	42	42	42	39,1

FC média bpm's	129 bpm's
Distância total pedalada	20,4 Km
Tempo total pedalado	30 min.



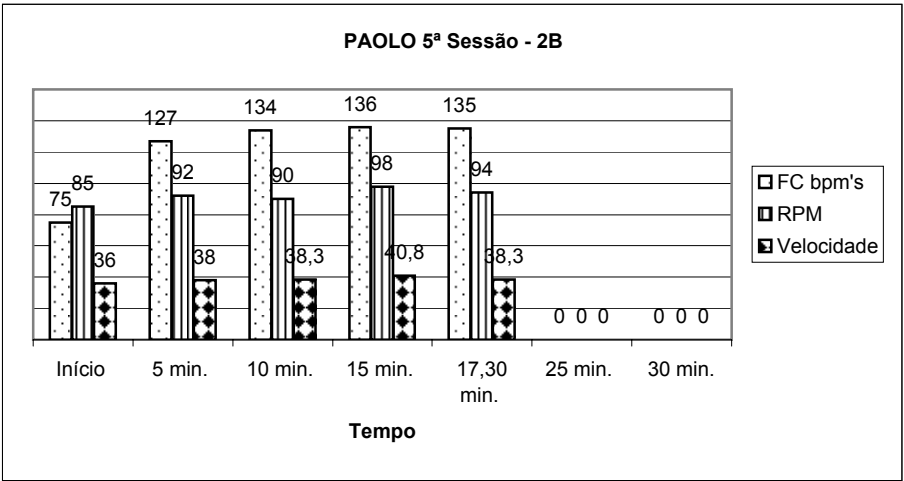
5ª SESSÃO:

Data: 03/07/2004	Horário: 09:40h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	<i>Início</i>	<i>5 min.</i>	<i>10 min.</i>	<i>15 min.</i>	<i>17,30 min.</i>	<i>25 min.</i>	<i>30 min.</i>
FC bpm's	75	127	134	136	135	0	0
RPM	85	92	90	98	94	0	0
Velocidade	36	38	38,3	40,8	38,3	0	0

FC média bpm's	129 bpm's
Distância total pedalada	12 Km
Tempo total pedalado	17,30 min.



6ª SESSÃO:

Data: 05/07/2004	Horário: 15:40h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	77	121	121	119	119	117	128
RPM	85	82	85	83	88	80	83
Velocidade	35	33	36	33	36,6	33,3	34,5

FC média bpm's	119 bpm's
Distância total pedalada	17,2 Km
Tempo total pedalado	30 min.

