

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: OLIVÉRIO	Numero: 02
FC _{MÁXIMA} : 197 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 177 bpm

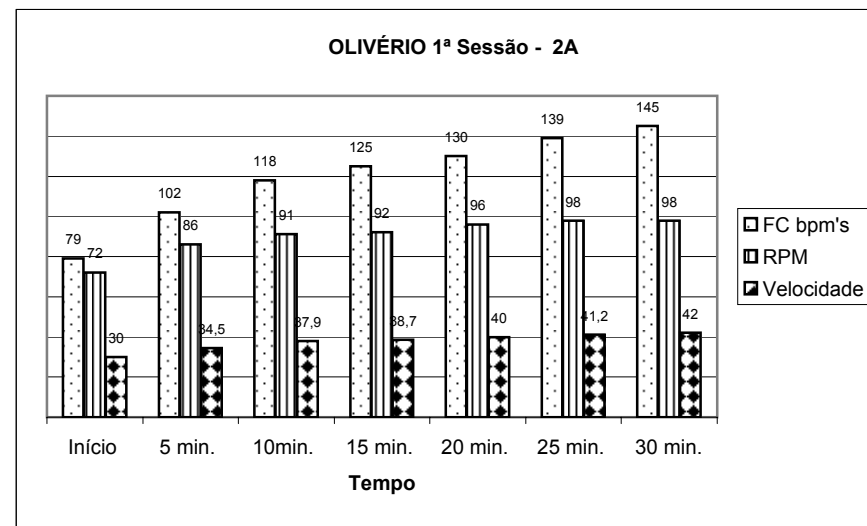
1ª SESSÃO:

Data: 28/06/2004	Horário: 10:12h
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	79	102	118	125	130	139	145
RPM	72	86	91	92	96	98	98
Velocidade	30	34,5	37,9	38,7	40	41,2	42

FC média bpm's	122 bpm's
Distância total pedalada	18,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



2ª SESSÃO:

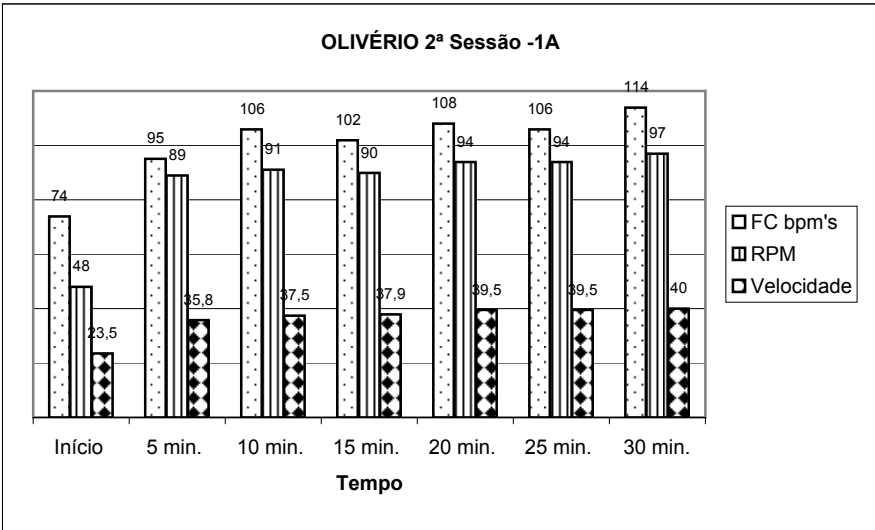
Data: 29/06/2004 **Horário:** 10:00h

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	74	95	106	102	108	106	114
RPM	48	89	91	90	94	94	97
Velocidade	23,5	35,8	37,5	37,9	39,5	39,5	40

FC média bpm's	103 bpm's
Distância total pedalada	18,4 Km
Tempo total pedalado	30 min.



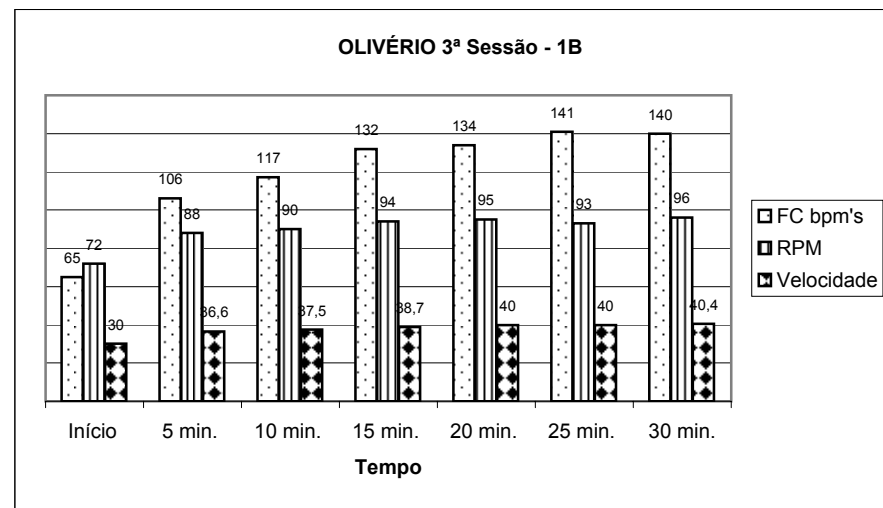
3ª SESSÃO:

Data: 30/06/2004	Horário: 10:10h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	65	106	117	132	134	141	140
RPM	72	88	90	94	95	93	96
Velocidade	30	36,6	37,5	38,7	40	40	40,4

FC média bpm's	127 bpm's
Distância total pedalada	18,8 Km
Tempo total pedalado	30 min.



4ª SESSÃO:

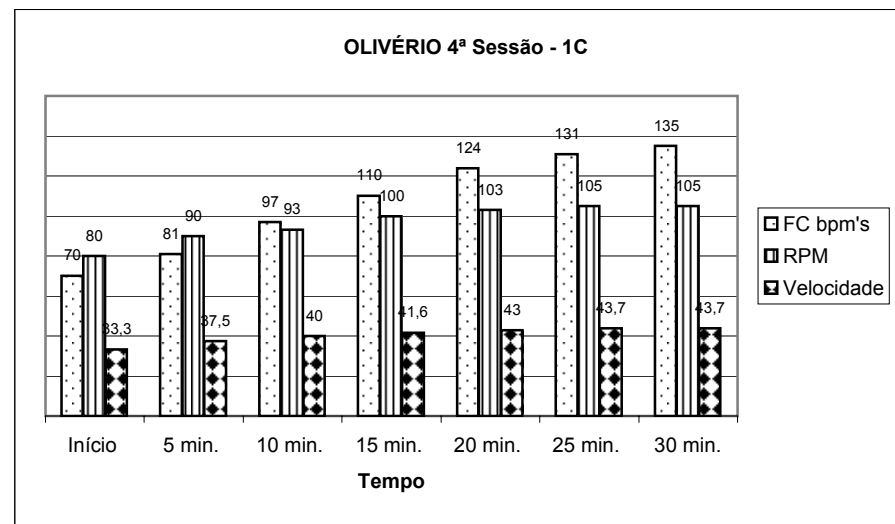
Data: 01/07/2004 **Horário:** 10:20h

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	70	81	97	110	124	131	135
RPM	80	90	93	100	103	105	105
Velocidade	33,3	37,5	40	41,6	43	43,7	43,7

FC média bpm's	108 bpm's
Distância total pedalada	20,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



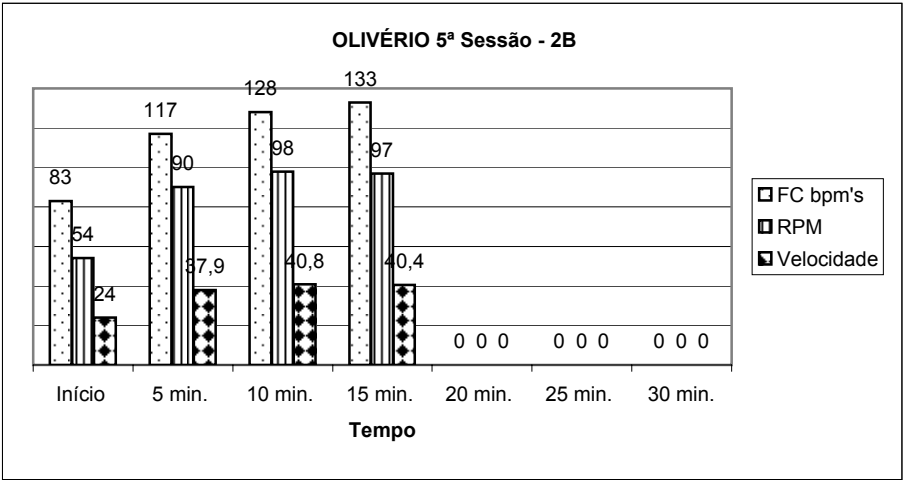
5ª SESSÃO:

Data: 01/07/2004	Horário: 10:50h
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>20 min.</i>	<i>25 min.</i>	<i>30 min.</i>
FC bpm's	83	117	128	133	0	0	0
RPM	54	90	98	97	0	0	0
Velocidade	24	37,9	40,8	40,4	0	0	0

FC média bpm's	120 bpm's
Distância total pedalada	9,4 Km
Tempo total pedalado	15 min.



6ª SESSÃO:

Data: 03/07/2004	Horário: 10:45h
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	63	107	121	124	138	148	150
RPM	63	96	100	103	105	105	105
Velocidade	27	40	42	42,5	43,7	43,7	44,1

FC média bpm's	128 bpm's
Distância total pedalada	20,4 Km
Tempo total pedalado	30 min.

