

## Protocolo de registros durante as sessões

<b>Nome:</b> FRANCISCO	<b>Numero:</b> 03
<b>FC<sub>MÁXIMA</sub>:</b> 198 bpm	<b>90% FC<sub>MÁXIMA</sub>:</b> 178 bpm

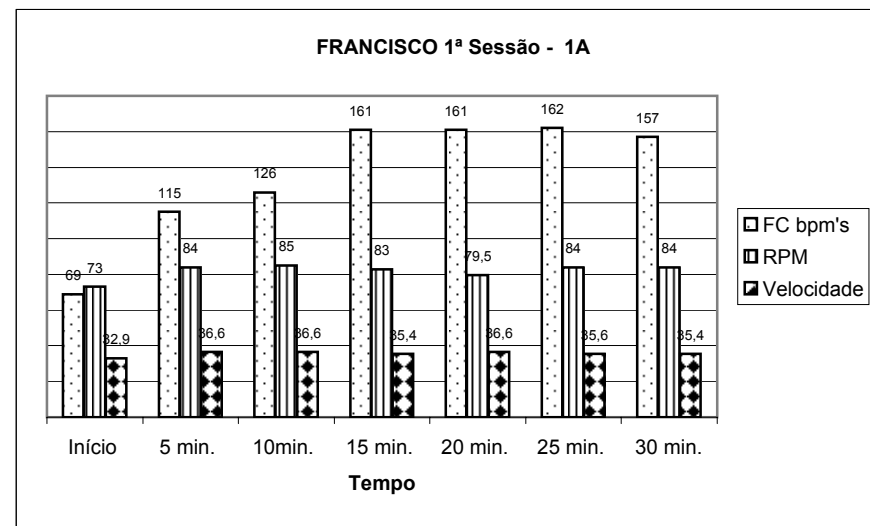
### 1ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 01/07/2004	<b>Horário:</b> 08:50h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	69	115	126	161	161	162	157
<b>RPM</b>	73	84	85	83	79,5	84	84
<b>Velocidade</b>	32,9	36,6	36,6	35,4	36,6	35,6	35,4

<b>FC média bpm's</b>	138 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	17 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



**2ª SESSÃO:**

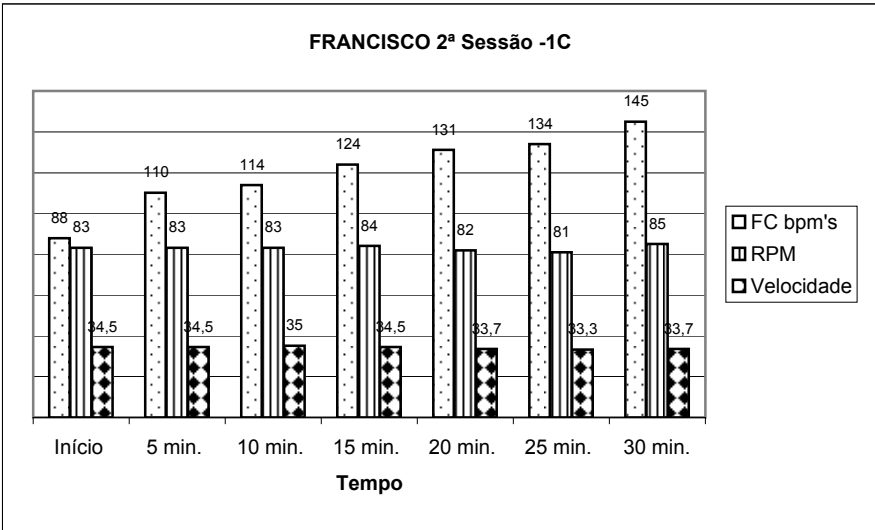
**Data:** 02/07/2004 **Horário:** 07:50h

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

**Tipo da bicicleta** Tipo IC

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	88	110	114	124	131	134	145
<b>RPM</b>	83	83	83	84	82	81	85
<b>Velocidade</b>	34,5	34,5	35	34,5	33,7	33,3	33,7

<b>FC média bpm's</b>	123 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	17,2 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



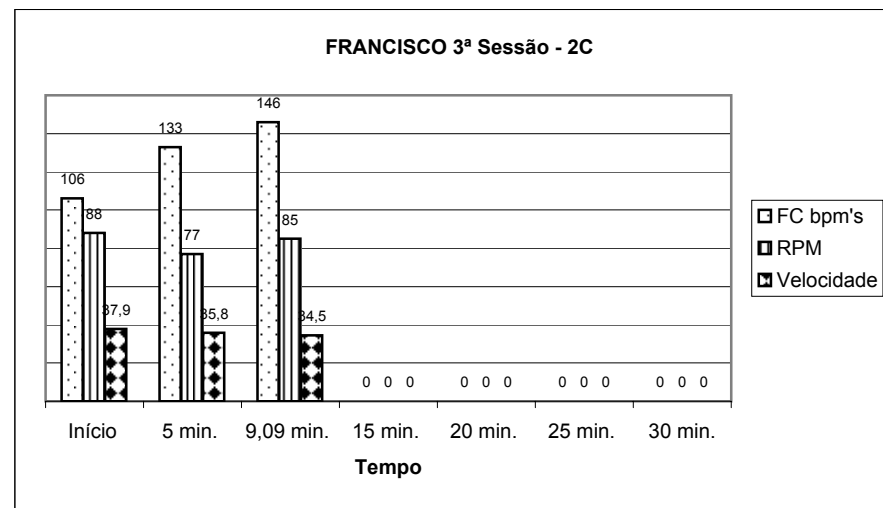
### 3ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 03/07/2004	<b>Horário:</b> 08:05h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	9,09 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	106	133	146	0	0	0	0
<b>RPM</b>	88	77	85	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	37,9	35,8	34,5	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	127 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	18,8 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	9,09 min.



**4ª SESSÃO:**

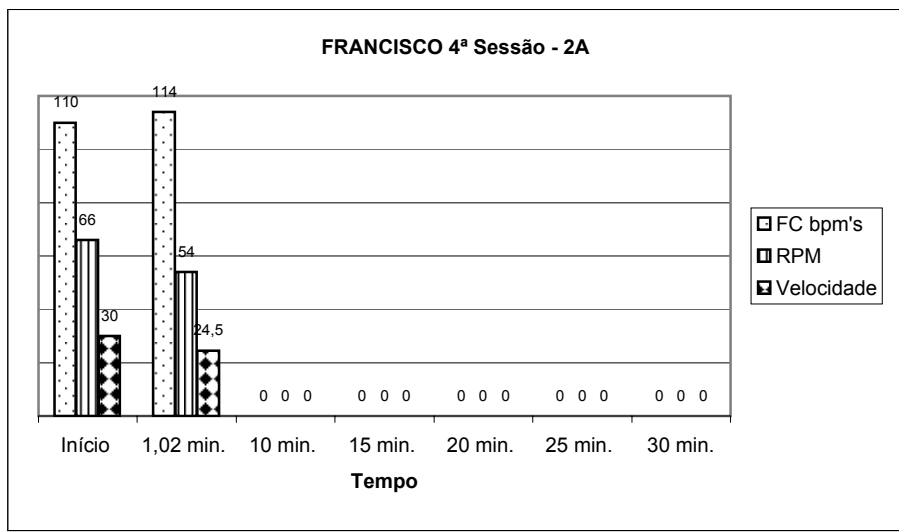
**Data:** 03/07/2004 **Horário:** 08:20h

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

**Tipo da bicicleta** Tipo 2A

	Início	1,02 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	110	114	0	0	0	0	0
<b>RPM</b>	66	54	0	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	30	24,5	0	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	107 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	0,4 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	1,02 min.



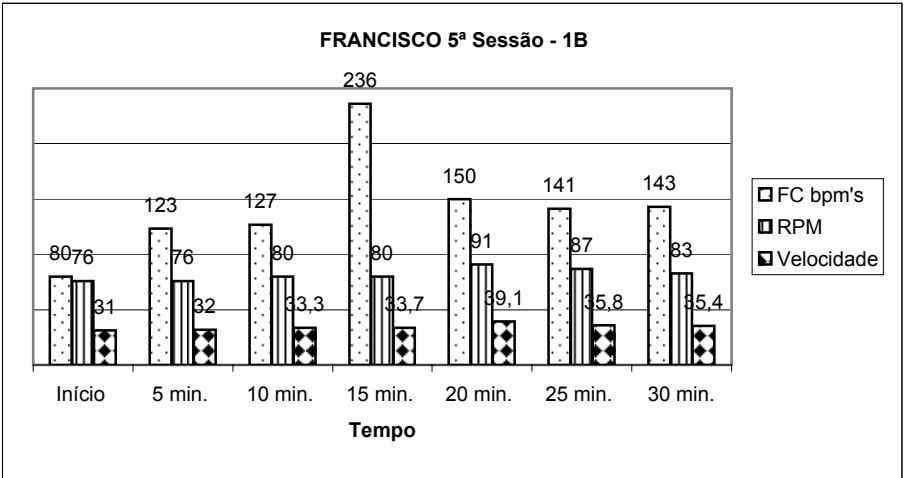
**5ª SESSÃO:**

<b>Data:</b> 05/07/2004	<b>Horário:</b> 08:20h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	<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>	80	123	127	236	150	141	143
<b>RPM</b>	76	76	80	80	91	87	83
<b>Velocidade</b>	31	32	33,3	33,7	39,1	35,8	35,4

<b>FC média bpm's</b>	135 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	17,1 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



**6ª SESSÃO:**

<b>Data:</b> 05/07/2004	<b>Horário:</b> 09:00h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	<i>Início</i>	<i>2 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>	82	123	0	0	0	0	0
<b>RPM</b>	63	49	0	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	26,2	20,6	0	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	123 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	0,6 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	2 min.

