

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: EDUARDO	Numero: 04
FC_{MÁXIMA}: 193 bpm	90% FC_{MÁXIMA}: 174 bpm

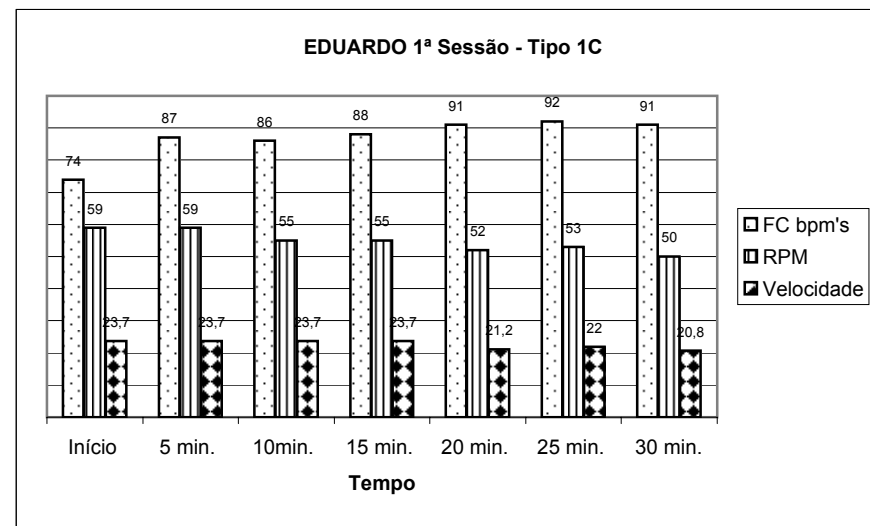
1ª SESSÃO:

Data: 28/06/2004	Horário: 09:10h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	74	87	86	88	91	92	91
RPM	59	59	55	55	52	53	50
Velocidade	23,7	23,7	23,7	23,7	21,2	22	20,8

FC média bpm's	87 bpm's
Distância total pedalada	14 Km
Tempo total pedalado	30 min.



2ª SESSÃO:

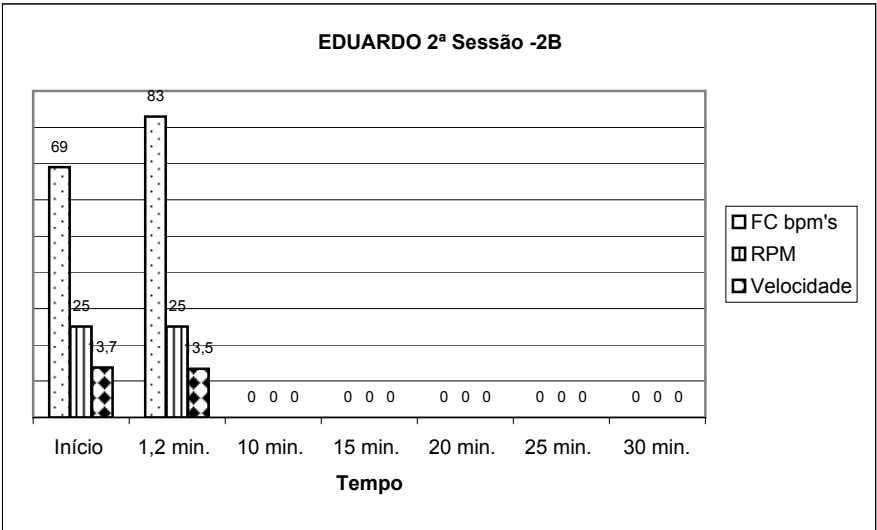
Data: 29/06/2004 **Horário:** 09:00h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo 2B

	Início	1,2 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	69	83	0	0	0	0	0
RPM	25	25	0	0	0	0	0
Velocidade	13,7	13,5	0	0	0	0	0

FC média bpm's	123 bpm's
Distância total pedalada	0,1 Km
Tempo total pedalado	1,2 min.



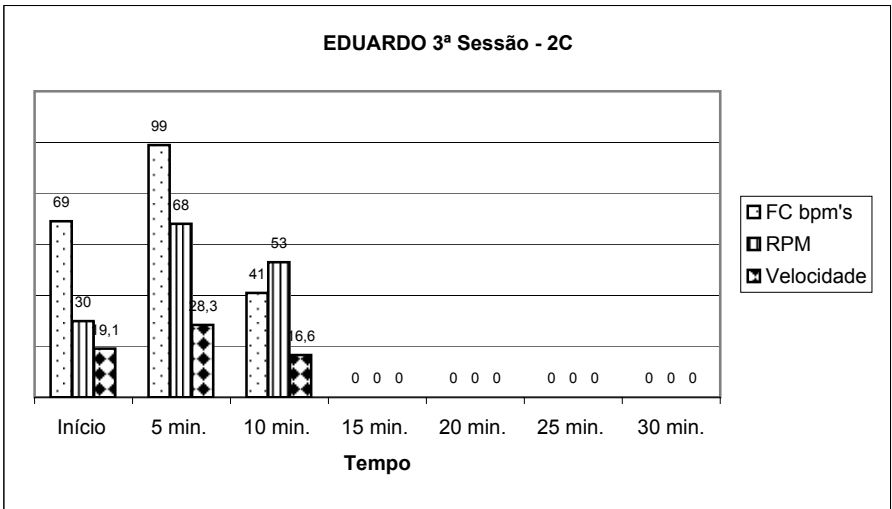
3ª SESSÃO:

Data: 29/06/2004	Horário: 09:18h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 2C
--------------------------	---------

	<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	69	99	41	0	0	0	0
RPM	30	68	53	0	0	0	0
Velocidade	19,1	28,3	16,6	0	0	0	0

FC média bpm's	96 bpm's
Distância total pedalada	5,2 Km
Tempo total pedalado	10 min.



4ª SESSÃO:

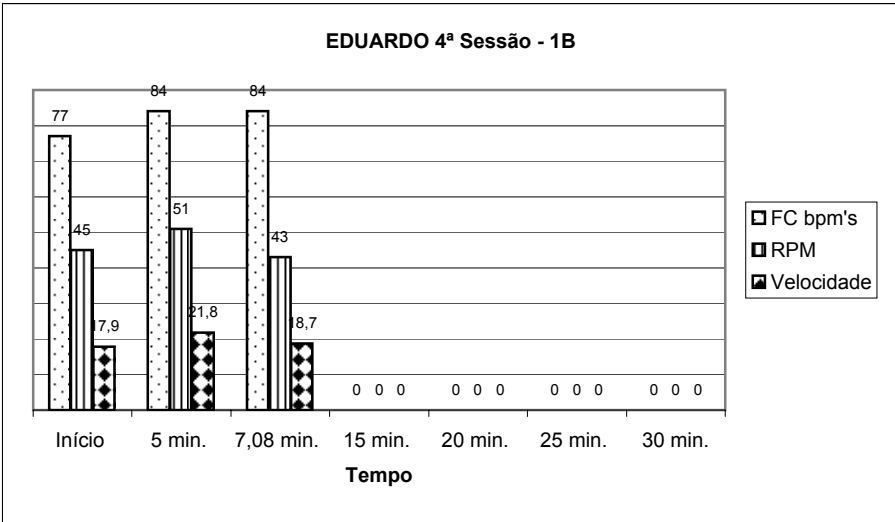
Data: 01/07/2004 **Horário:** 09:20h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo IB

	Início	5 min.	7,08 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	77	84	84	0	0	0	0
RPM	45	51	43	0	0	0	0
Velocidade	17,9	21,8	18,7	0	0	0	0

FC média bpm's	81 bpm's
Distância total pedalada	2,1 Km
Tempo total pedalado	7,08 min.



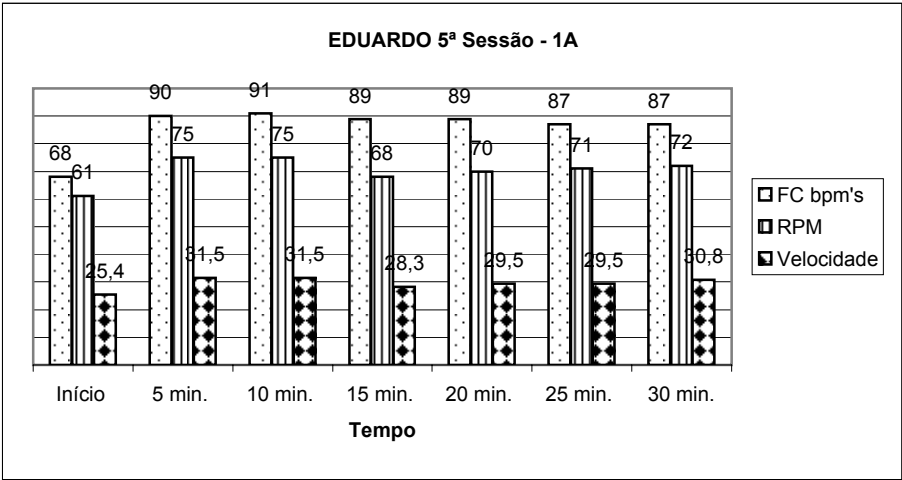
5ª SESSÃO:

Data: 01/07/2004	Horário: 09:40h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo IA
--------------------------	---------

	<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	68	90	91	89	89	87	87
RPM	61	75	75	68	70	71	72
Velocidade	25,4	31,5	31,5	28,3	29,5	29,5	30,8

FC média bpm's	88 bpm's
Distância total pedalada	14,5 Km
Tempo total pedalado	30 min.



6ª SESSÃO:

Data: 05/07/2004	Horário: 17:30h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 2A
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	78	94	110	107	0	0	0
RPM	68	80	80	80	0	0	0
Velocidade	29,5	33,3	33,3	33,3	0	0	0

FC média bpm's	100 bpm's
Distância total pedalada	9,7 Km
Tempo total pedalado	15 min.

