

## Protocolo de registros durante as sessões

Nome: PAULO	Numero: 05
FC <sub>MÁXIMA</sub> : 187 bpm	90% FC <sub>MÁXIMA</sub> : 168 bpm

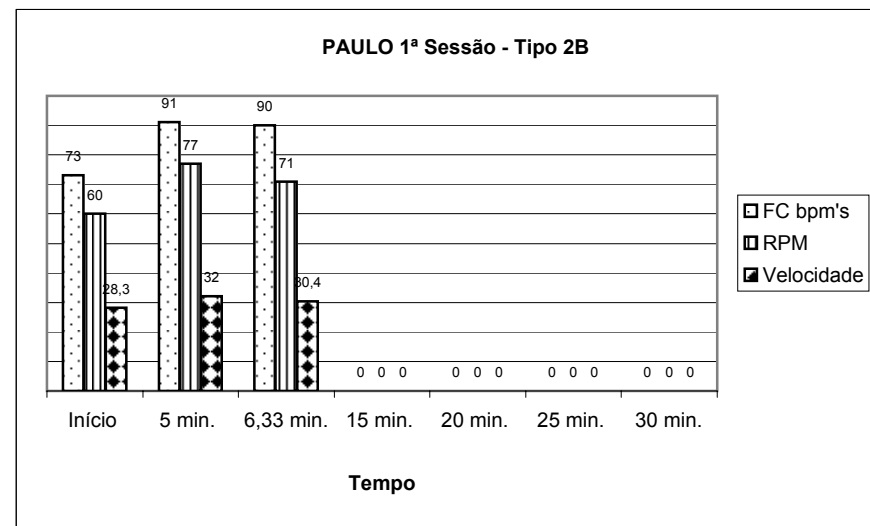
### 1ª SESSÃO:

Data: 04/07/2004	Horário: 09:30h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	6,33 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	73	91	90	0	0	0	0
RPM	60	77	71	0	0	0	0
Velocidade	28,3	32	30,4	0	0	0	0

FC média bpm's	89 bpm's
Distância total pedalada	3,3 Km
Tempo total pedalado	6,33 min.



**2ª SESSÃO:**

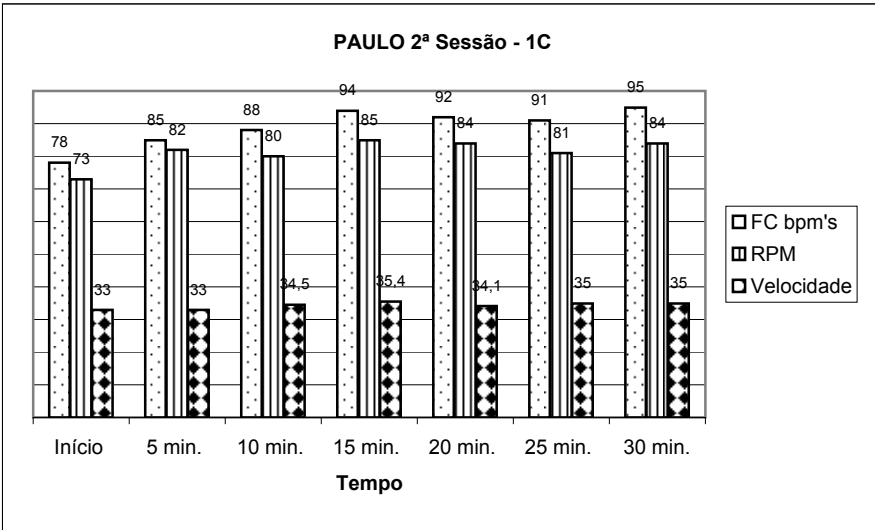
**Data:** 04/07/2004 **Horário:** 09:43h

**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>	78	85	88	94	92	91	95
<b>RPM</b>	73	82	80	85	84	81	84
<b>Velocidade</b>	33	33	34,5	35,4	34,1	35	35

<b>FC média bpm's</b>	91 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	17,3 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



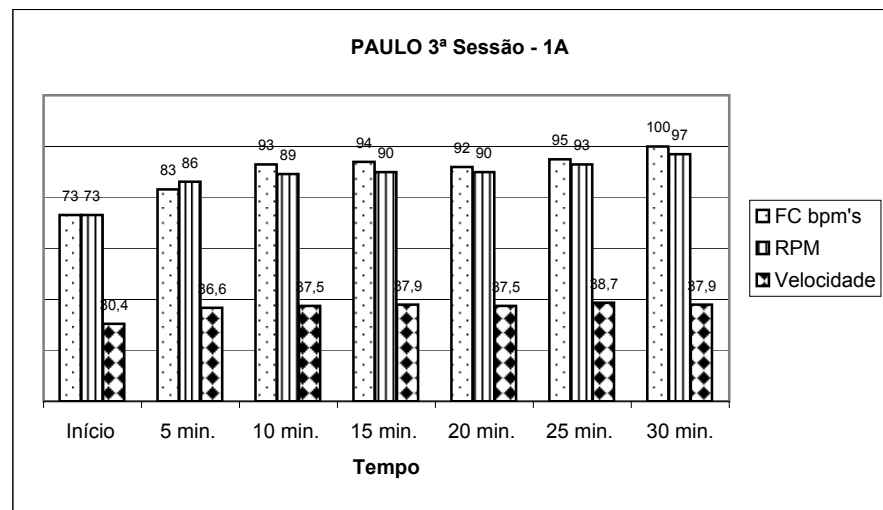
### 3ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 05/07/2004	<b>Horário:</b> 19:35h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	73	83	93	94	92	95	100
<b>RPM</b>	73	86	89	90	90	93	97
<b>Velocidade</b>	30,4	36,6	37,5	37,9	37,5	38,7	37,9

<b>FC média bpm's</b>	91 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	18,6 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.



**4ª SESSÃO:**

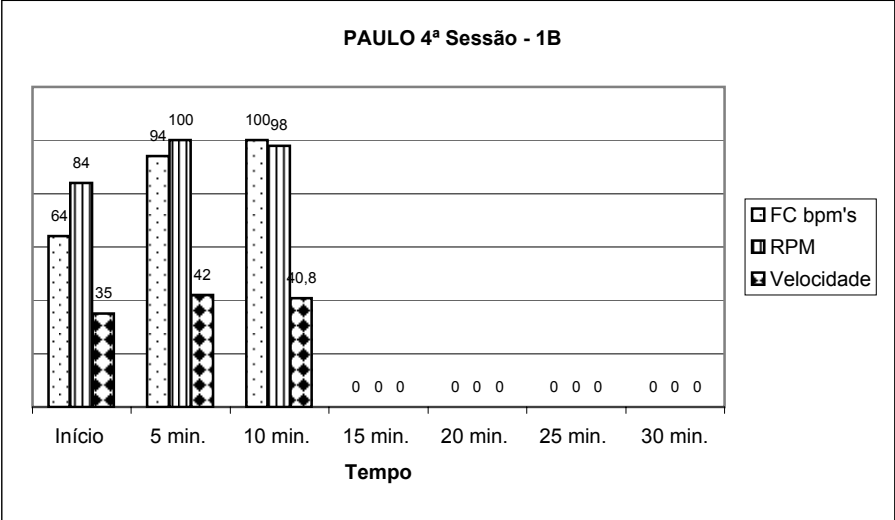
**Data:** 06/07/2004 **Horário:** 07:30h

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

**Tipo da bicicleta** Tipo IB

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	64	94	100	0	0	0	0
<b>RPM</b>	84	100	98	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	35	42	40,8	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	94 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	6,8 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	10 min.



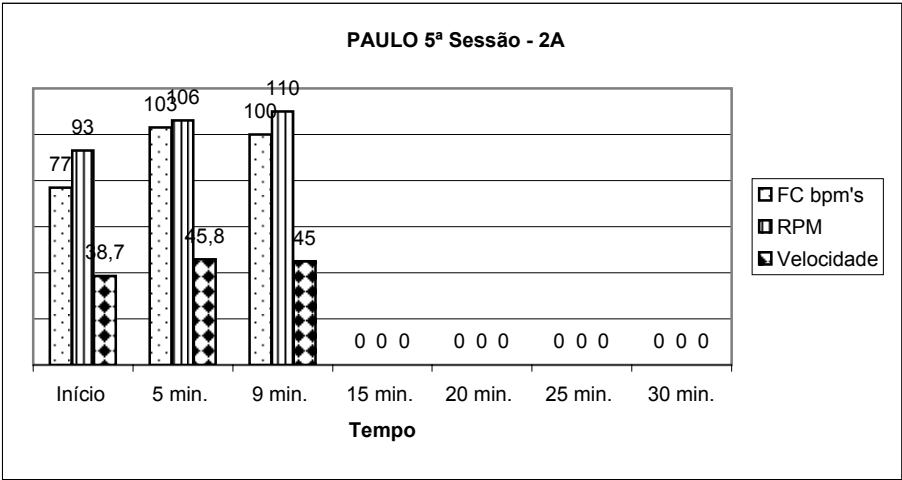
**5ª SESSÃO:**

<b>Data:</b> 06/07/2004	<b>Horário:</b> 07:45h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	<i>Início</i>	<i>5 min.</i>	<i>9 min.</i>	<i>15 min.</i>	<i>20 min.</i>	<i>25 min.</i>	<i>30 min.</i>
<b>FC bpm's</b>	77	103	100	0	0	0	0
<b>RPM</b>	93	106	110	0	0	0	0
<b>Velocidade</b>	38,7	45,8	45	0	0	0	0

<b>FC média bpm's</b>	97 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	6,7 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	9 min.



### 6ª SESSÃO:

<b>Data:</b> 06/07/2004	<b>Horário:</b> 08:00h
<b>Carga da bicicleta:</b> 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
<b>FC bpm's</b>	78	99	106	111	110	114	116
<b>RPM</b>	80	90	96	92	97	104	102
<b>Velocidade</b>	36,6	38,3	40	38,3	44,4	43	42,5

<b>FC média bpm's</b>	107 bpm's
<b>Distância total pedalada</b>	19,5 Km
<b>Tempo total pedalado</b>	30 min.

