

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: LÚCIO	Numero: 06
FC _{MÁXIMA} : 187 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 168 bpm

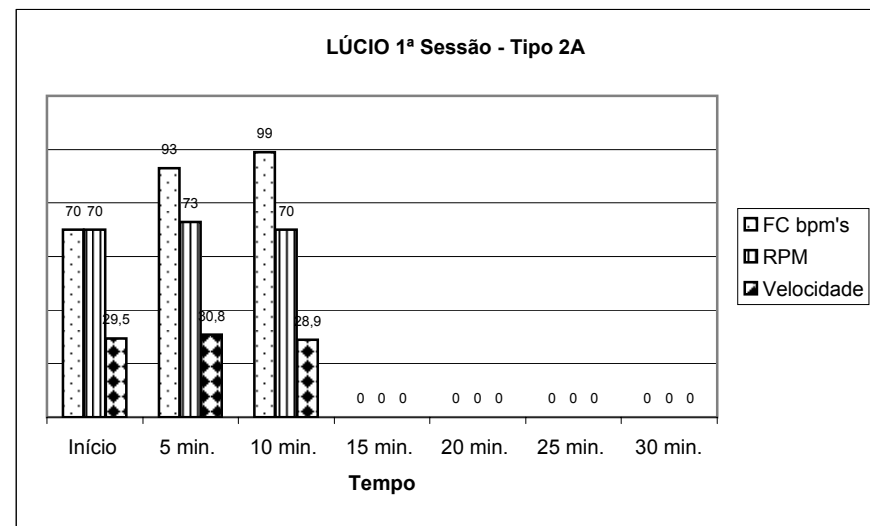
1ª SESSÃO:

Data: 30/06/2004	Horário: 18:35h
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	70	93	99	0	0	0	0
RPM	70	73	70	0	0	0	0
Velocidade	29,5	30,8	28,9	0	0	0	0

FC média bpm's	90 bpm's
Distância total pedalada	4,7 Km
Tempo total pedalado	10 min.



2ª SESSÃO:

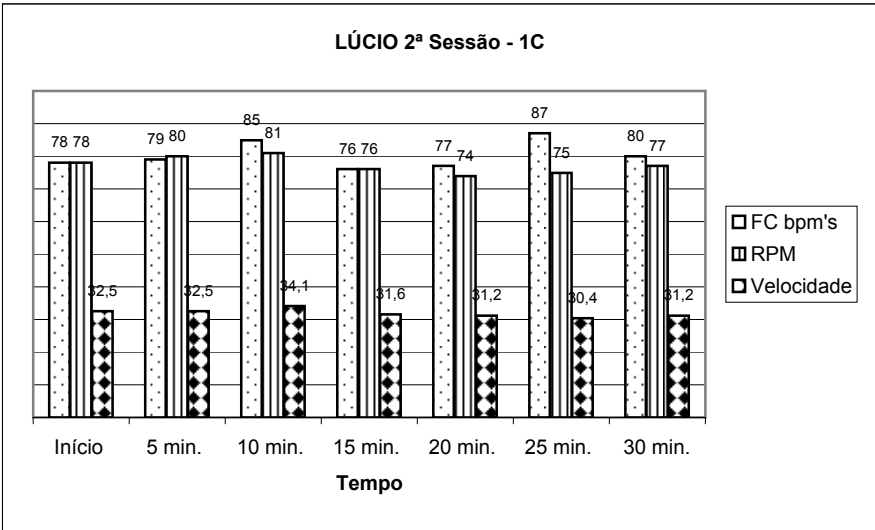
Data: 04/07/2004 **Horário:** 09:43h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo IC

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	78	79	85	76	77	87	80
RPM	78	80	81	76	74	75	77
Velocidade	32,5	32,5	34,1	31,6	31,2	30,4	31,2

FC média bpm's	82 bpm's
Distância total pedalada	11,8 Km
Tempo total pedalado	30 min.



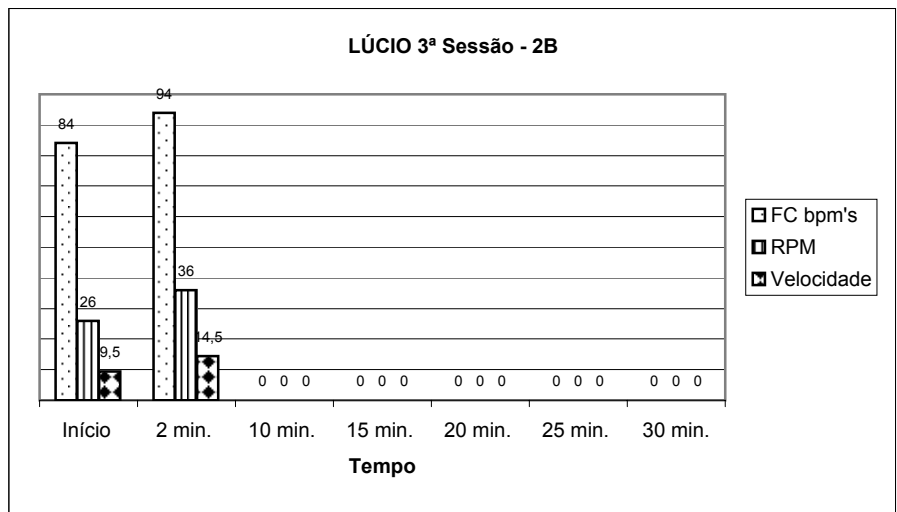
3ª SESSÃO:

Data: 07/07/2004	Horário: 11:00h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	2 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	84	94	0	0	0	0	0
RPM	26	36	0	0	0	0	0
Velocidade	9,5	14,5	0	0	0	0	0

FC média bpm's	95 bpm's
Distância total pedalada	0,4 Km
Tempo total pedalado	2 min.



4ª SESSÃO:

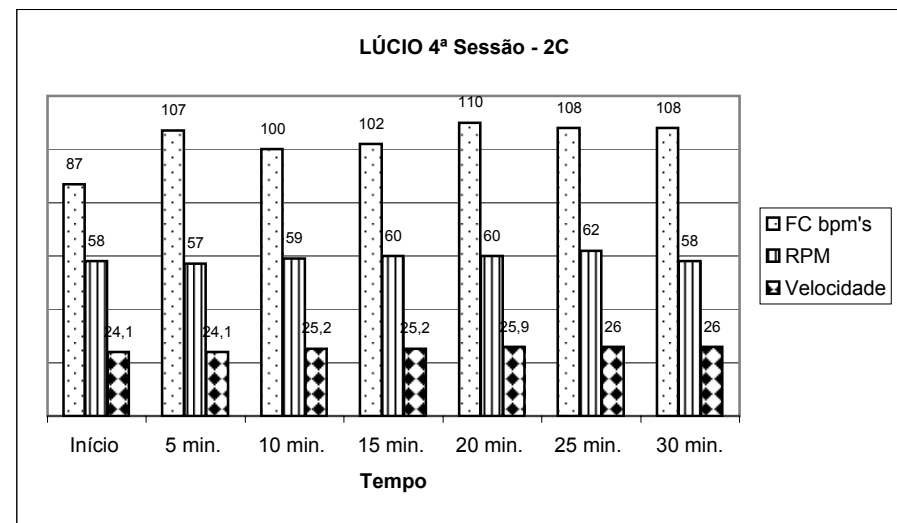
Data: 07/07/2004 **Horário:** 11:15h

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	87	107	100	102	110	108	108
RPM	58	57	59	60	60	62	58
Velocidade	24,1	24,1	25,2	25,2	25,9	26	26

FC média bpm's	108 bpm's
Distância total pedalada	6,8 Km
Tempo total pedalado	18 min.



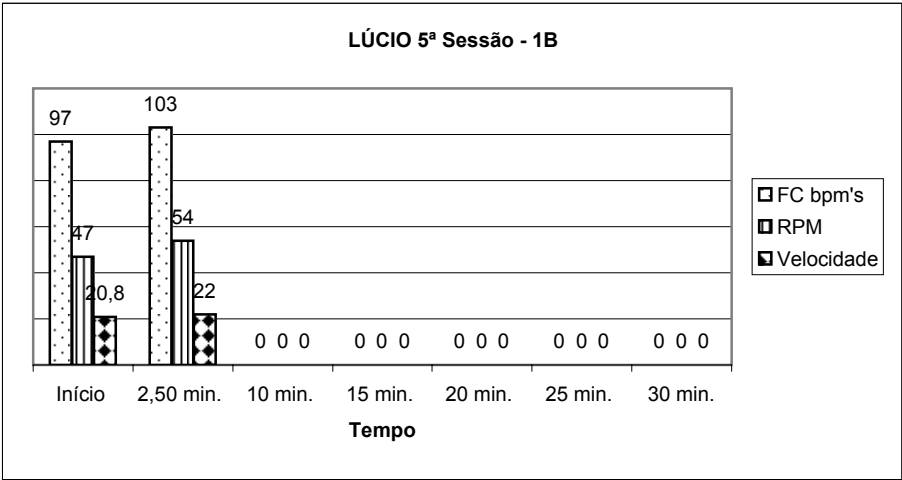
5ª SESSÃO:

Data: 27/07/2004	Horário: 20:20h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	<i>Início</i>	<i>2,50 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	97	103	0	0	0	0	0
RPM	47	54	0	0	0	0	0
Velocidade	20,8	22	0	0	0	0	0

FC média bpm's	99 bpm's
Distância total pedalada	1,1 Km
Tempo total pedalado	2,50 min.



6ª SESSÃO:

Data: 27/07/2004	Horário: 20:40h
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	97	102	114	118	122	110	110
RPM	47	61	62	59	59	60	55
Velocidade	20	25	25,8	24,1	24,1	38	22

FC média bpm's	114 bpm's
Distância total pedalada	12,5 Km
Tempo total pedalado	30 min.

