

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: THIAGO	Numero: 07
FC _{MÁXIMA} : 198 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 178 bpm

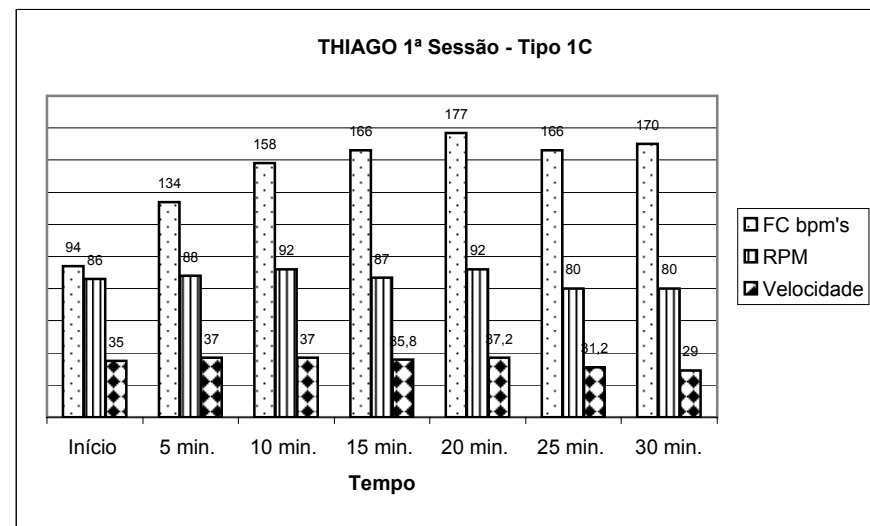
1ª SESSÃO:

Data: 30/06/2004	Horário: 11:30h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	94	134	158	166	177	166	170
RPM	86	88	92	87	92	80	80
Velocidade	35	37	37	35,8	37,2	31,2	29

FC média bpm's	155 bpm's
Distância total pedalada	17,7 Km
Tempo total pedalado	30 min.



2ª SESSÃO:

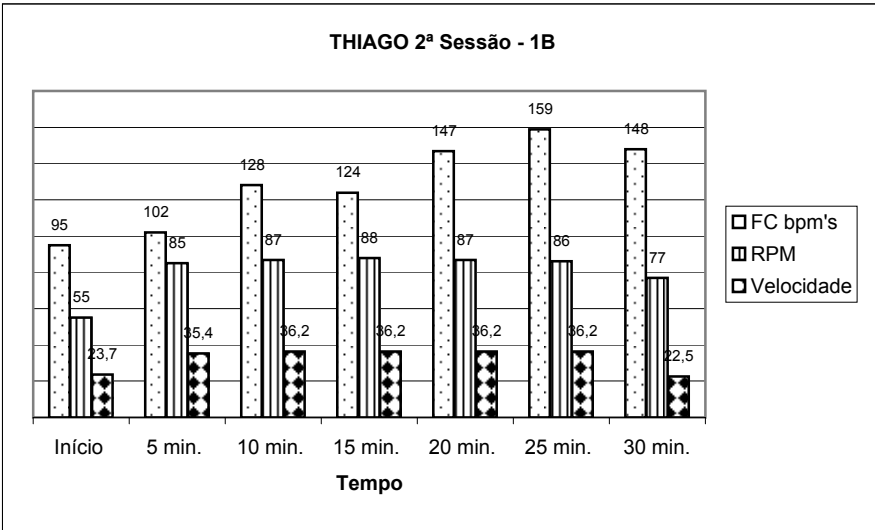
Data: 04/07/2004 **Horário:** 09:43h

Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta Tipo IB

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	95	102	128	124	147	159	148
RPM	55	85	87	88	87	86	77
Velocidade	23,7	35,4	36,2	36,2	36,2	36,2	22,5

FC média bpm's	134 bpm's
Distância total pedalada	16,7 Km
Tempo total pedalado	30 min.



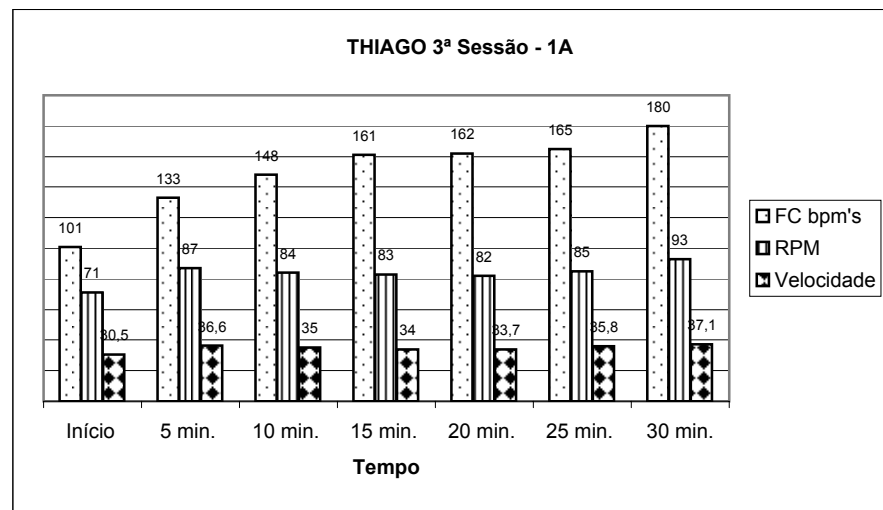
3ª SESSÃO:

Data: 05/07/2004	Horário: 16:25h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 1A
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	101	133	148	161	162	165	180
RPM	71	87	84	83	82	85	93
Velocidade	30,5	36,6	35	34	33,7	35,8	37,1

FC média bpm's	156 bpm's
Distância total pedalada	17,2 Km
Tempo total pedalado	30 min.



4ª SESSÃO:

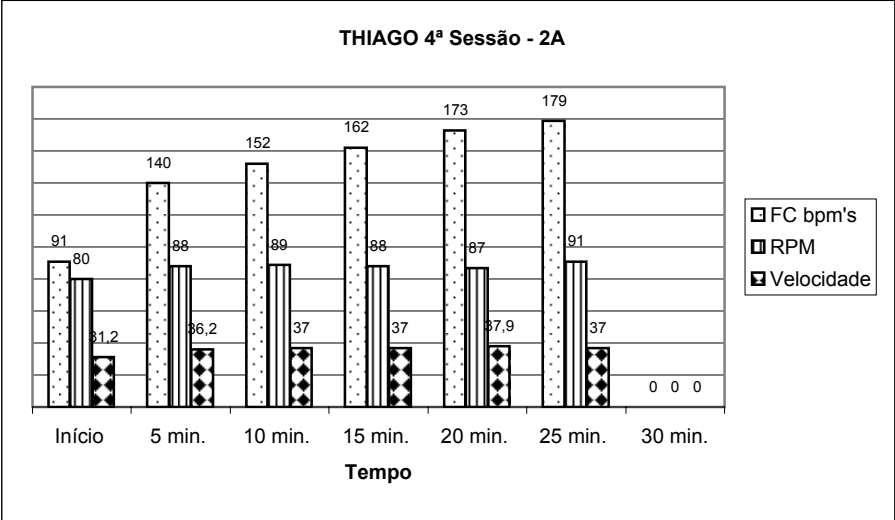
Data: 06/07/2004 **Horário:** 11:20h

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	91	140	152	162	173	179	0
RPM	80	88	89	88	87	91	0
Velocidade	31,2	36,2	37	37	37,9	37	0

FC média bpm's	152 bpm's
Distância total pedalada	15 Km
Tempo total pedalado	25 min.



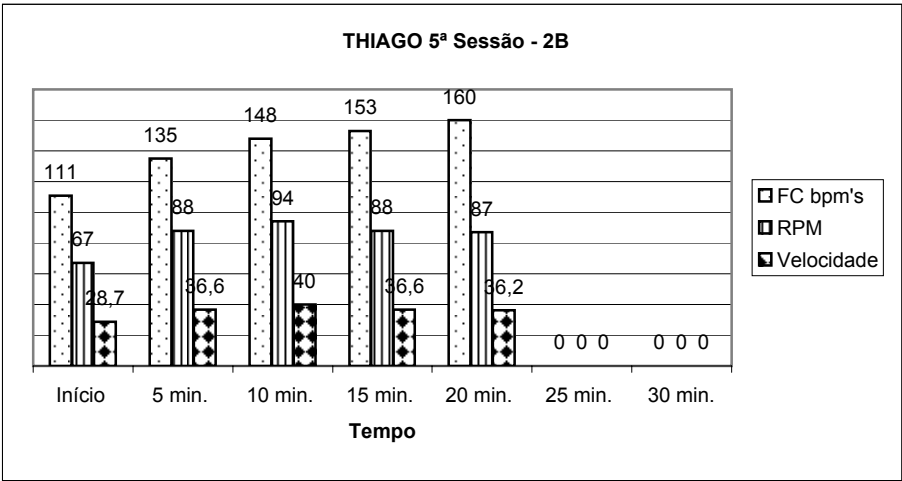
5ª SESSÃO:

Data: 29/07/2004	Horário: 11:10h
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	111	135	148	153	160	0	0
RPM	67	88	94	88	87	0	0
Velocidade	28,7	36,6	40	36,6	36,2	0	0

FC média bpm's	141 bpm's
Distância total pedalada	12,3 Km
Tempo total pedalado	20 min.



6ª SESSÃO:

Data: 02/08/2004	Horário: 11:25h
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	93	135	148	148	153	163	169
RPM	79	80	88	86	87	88	81
Velocidade	35,8	34	36,2	35,8	35,8	36,2	35

FC média bpm's	147 bpm's
Distância total pedalada	17,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.

