

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: ANDERSON	Numero: 08
FC _{MÁXIMA} : 197 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 177 bpm

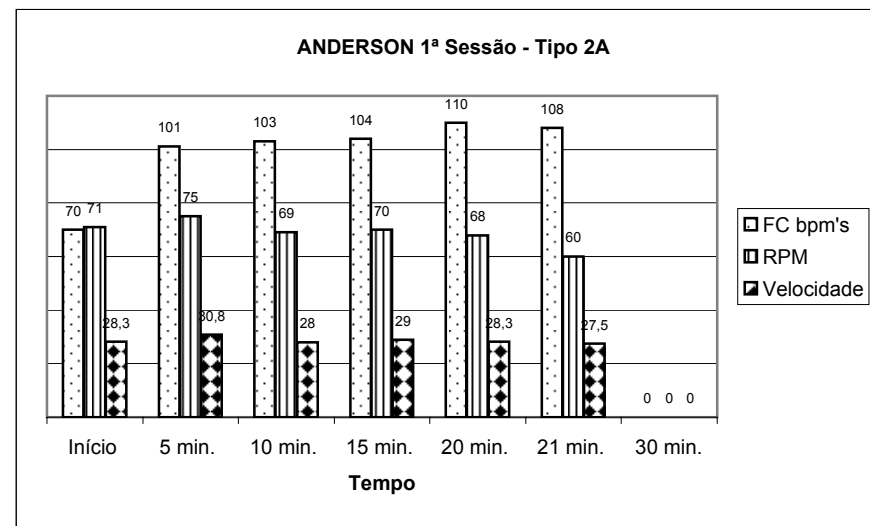
1ª SESSÃO:

Data: 27/07/2004	Horário: 12:30h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	21 min.	30 min.
FC bpm's	70	101	103	104	110	108	0
RPM	71	75	69	70	68	60	0
Velocidade	28,3	30,8	28	29	28,3	27,5	0

FC média bpm's	99 bpm's
Distância total pedalada	11,4 Km
Tempo total pedalado	21 min.



2ª SESSÃO:

Data: 28/07/2004

Horário: 12:25h

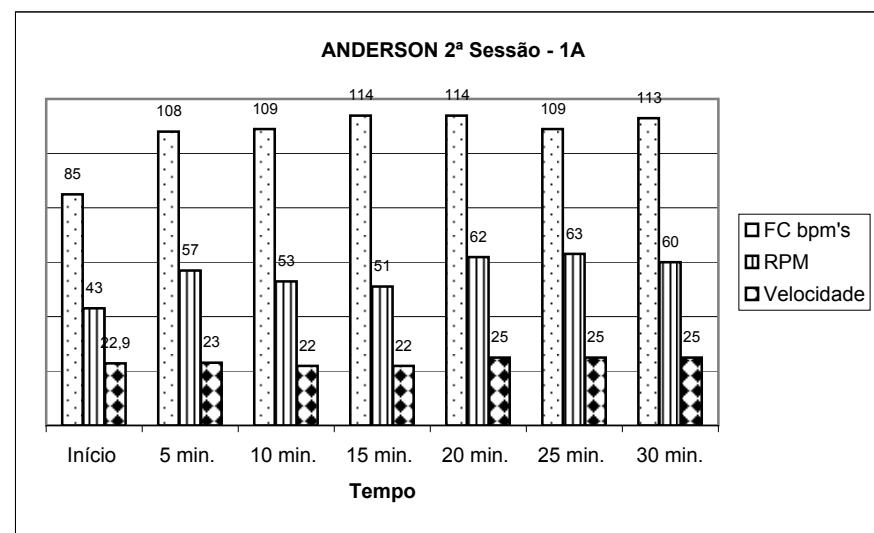
Carga da bicicleta: 1,0 kg

Tipo da bicicleta

Tipo IA

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	85	108	109	114	114	109	113
RPM	43	57	53	51	62	63	60
Velocidade	22,9	23	22	22	25	25	25

FC média bpm's	113 bpm's
Distância total pedalada	11,4 Km
Tempo total pedalado	30 min.



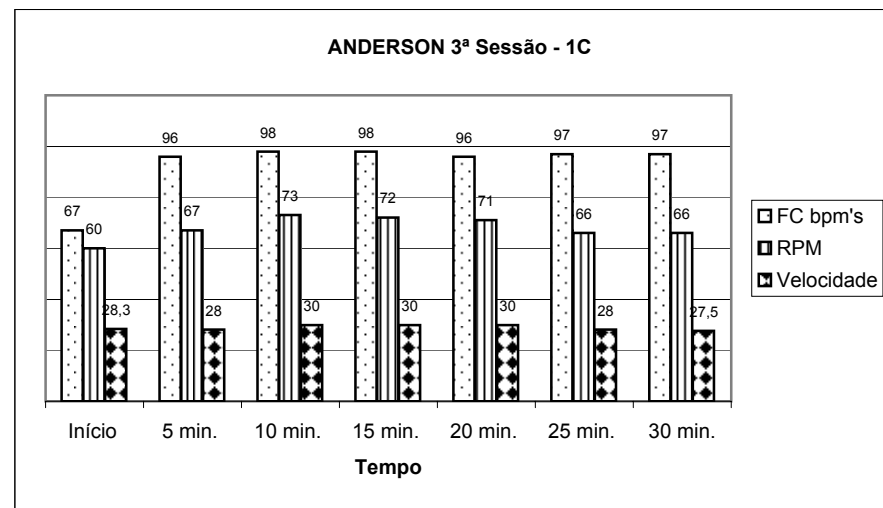
3ª SESSÃO:

Data: 29/07/2004	Horário: 12:35h
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	67	96	98	98	96	97	97
RPM	60	67	73	72	71	66	66
Velocidade	28,3	28	30	30	30	28	27,5

FC média bpm's	97 bpm's
Distância total pedalada	14,8 Km
Tempo total pedalado	30 min.



4ª SESSÃO:

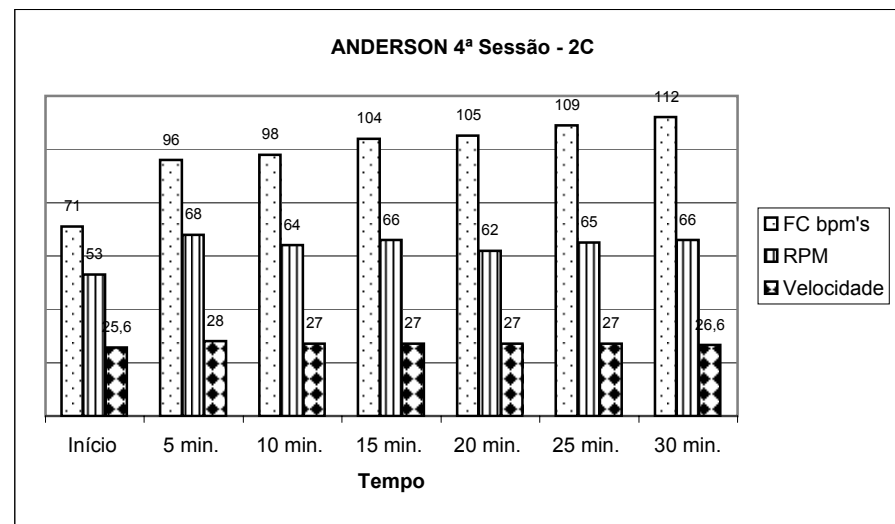
Data: 03/08/2004 **Horário:** 13:40h

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	71	96	98	104	105	109	112
RPM	53	68	64	66	62	65	66
Velocidade	25,6	28	27	27	27	27	26,6

FC média bpm's	104 bpm's
Distância total pedalada	13,8 Km
Tempo total pedalado	30 min.



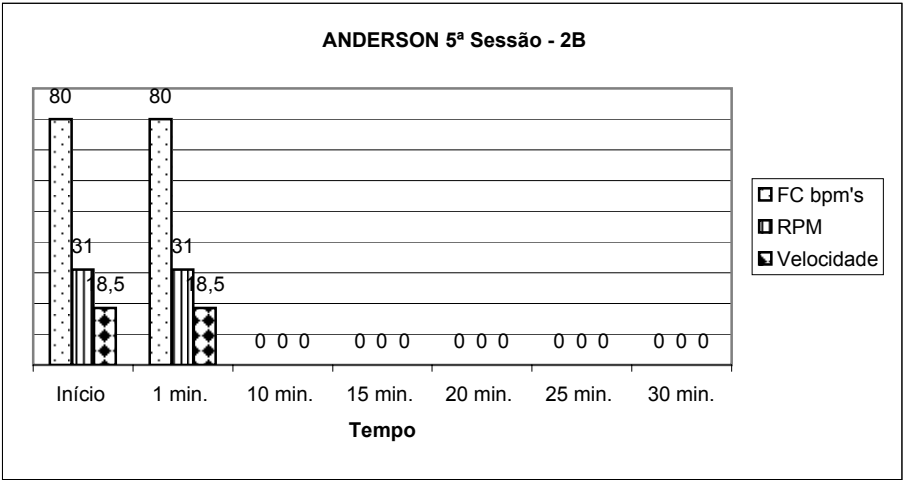
5ª SESSÃO:

Data: 05/08/2004	Horário: 12:20h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	<i>Início</i>	<i>1 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	80	80	0	0	0	0	0
RPM	31	31	0	0	0	0	0
Velocidade	18,5	18,5	0	0	0	0	0

FC média bpm's	80 bpm's
Distância total pedalada	0,2 Km
Tempo total pedalado	1 min.



6ª SESSÃO:

Data: 05/08/2004	Horário: 12:25h
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	84	90	0	0	0	0	0
RPM	37	45	0	0	0	0	0
Velocidade	14,1	21,2	0	0	0	0	0

FC média bpm's	87 bpm's
Distância total pedalada	1,2 Km
Tempo total pedalado	5 min.

