

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: DANILO	Numero: 09
FC _{MÁXIMA} : 194 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 175 bpm

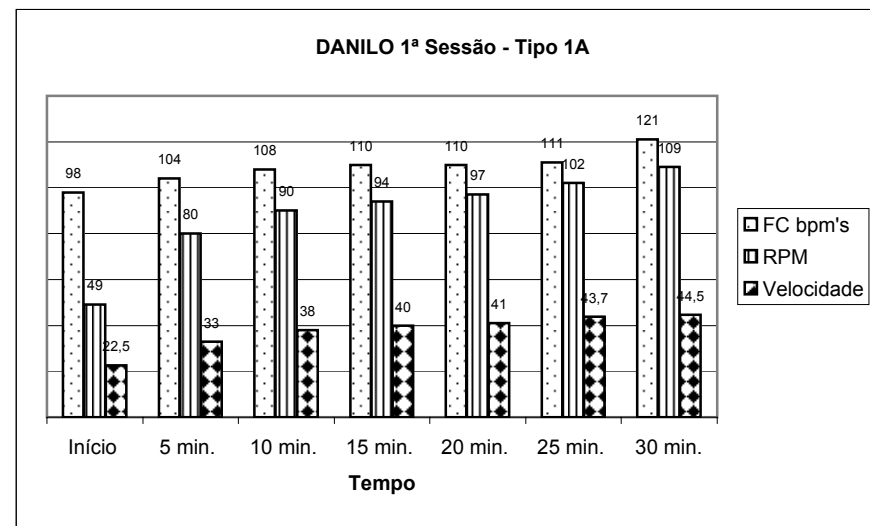
1ª SESSÃO:

Data: 02/08/2004	Horário: 13:15h
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	98	104	108	110	110	111	121
RPM	49	80	90	94	97	102	109
Velocidade	22,5	33	38	40	41	43,7	44,5

FC média bpm's	111 bpm's
Distância total pedalada	18,6 Km
Tempo total pedalado	30 min.



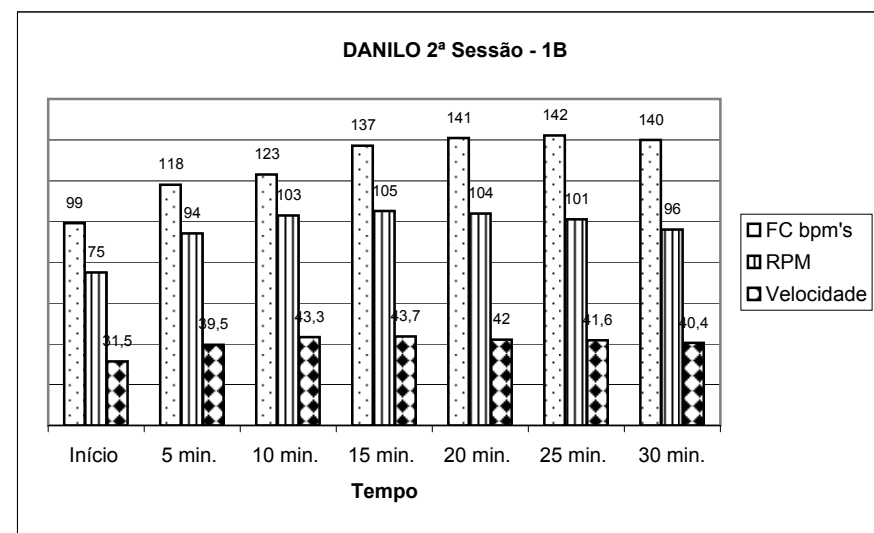
2ª SESSÃO:

Data: 03/08/2004	Horário: 10:25h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

Tipo da bicicleta	Tipo 1B
--------------------------	---------

	Início	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	99	118	123	137	141	142	140
RPM	75	94	103	105	104	101	96
Velocidade	31,5	39,5	43,3	43,7	42	41,6	40,4

FC média bpm's	130 bpm's
Distância total pedalada	20,2 Km
Tempo total pedalado	30 min.



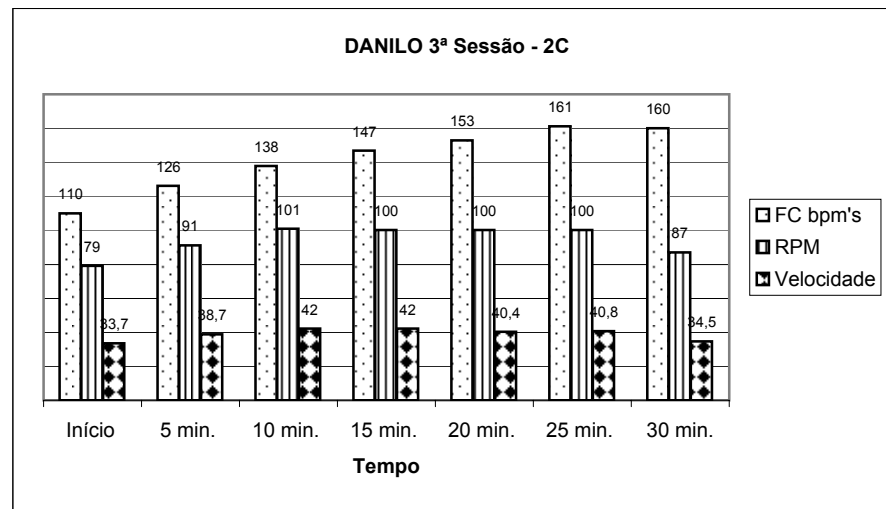
3ª SESSÃO:

Data: 02/08/2004	Horário: 13:00h
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	110	126	138	147	153	161	160
RPM	79	91	101	100	100	100	87
Velocidade	33,7	38,7	42	42	40,4	40,8	34,5

FC média bpm's	134 bpm's
Distância total pedalada	20,2 Km
Tempo total pedalado	30 min.



4ª SESSÃO:

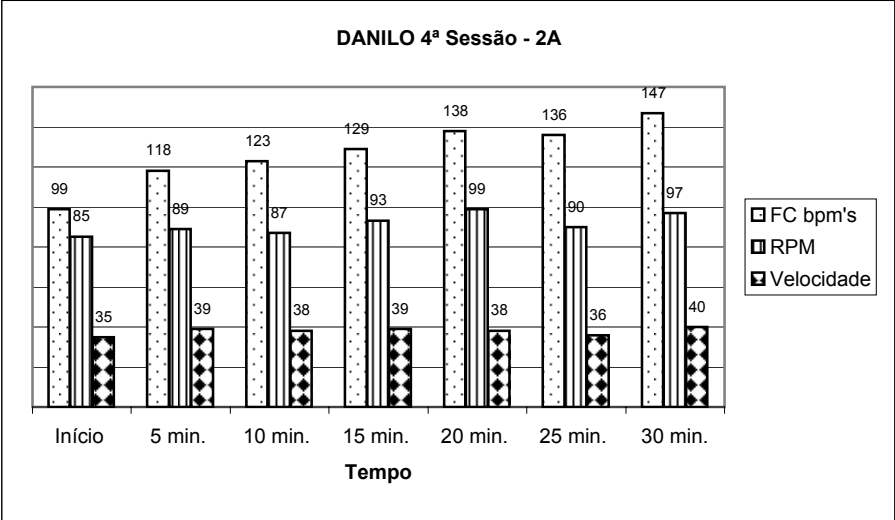
Data: 06/08/2004 **Horário:** 13:55h

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	99	118	123	129	138	136	147
RPM	85	89	87	93	99	90	97
Velocidade	35	39	38	39	38	36	40

FC média bpm's	127 bpm's
Distância total pedalada	18,6 Km
Tempo total pedalado	30 min.



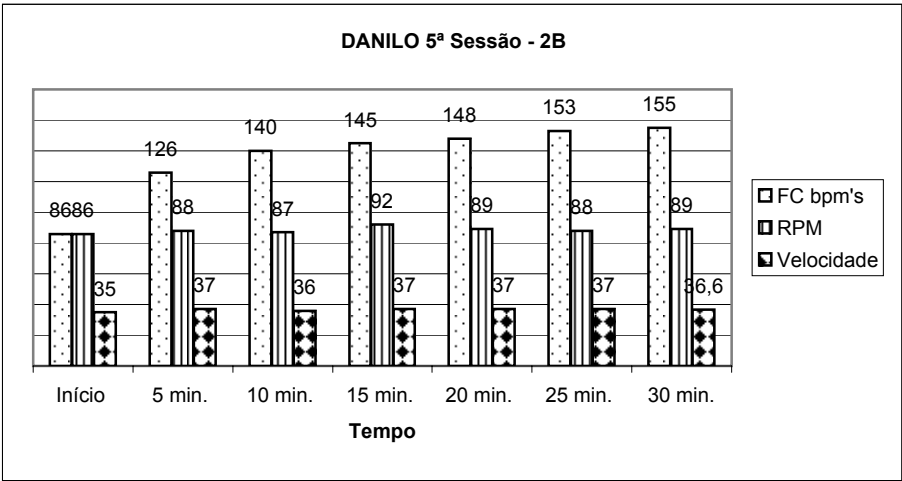
5ª SESSÃO:

Data: 10/08/2004	Horário: 12:50h
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	86	126	140	145	148	153	155
RPM	86	88	87	92	89	88	89
Velocidade	35	37	36	37	37	37	36,6

FC média bpm's	136 bpm's
Distância total pedalada	18,1 Km
Tempo total pedalado	30 min.



6ª SESSÃO:

Data: 14/08/2004	Horário: 09:45h
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	90	103	110	108	104	109	135
RPM	65	83	83	80	85	82	99
Velocidade	27,5	33	35	33	35	33	42

FC média bpm's	110 bpm's
Distância total pedalada	16,5 Km
Tempo total pedalado	30 min.

