

Protocolo de registros durante as sessões

Nome: VICTOR	Numero: 10
FC _{MÁXIMA} : 196 bpm	90% FC _{MÁXIMA} : 176 bpm

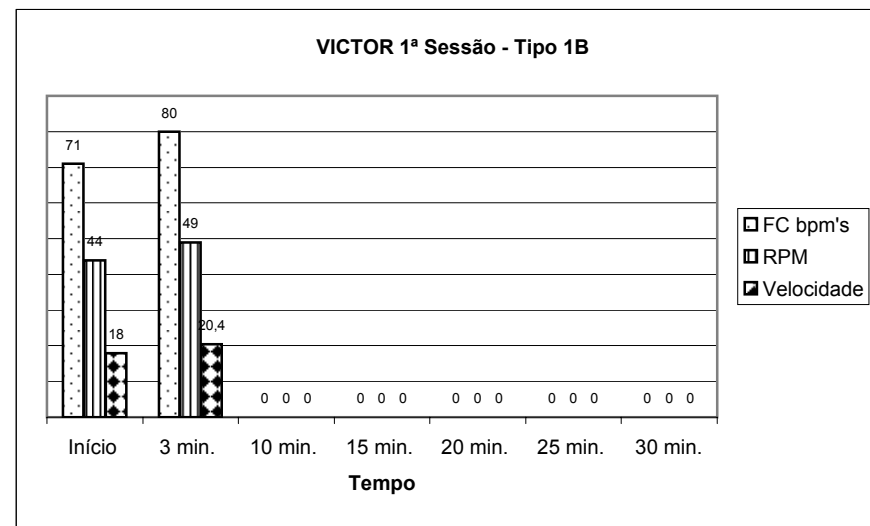
1ª SESSÃO:

Data: 11/08/2004	Horário: 13:15h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	3 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	71	80	0	0	0	0	0
RPM	44	49	0	0	0	0	0
Velocidade	18	20,4	0	0	0	0	0

FC média bpm's	80 bpm's
Distância total pedalada	0,4 Km
Tempo total pedalado	3 min.



2ª SESSÃO:

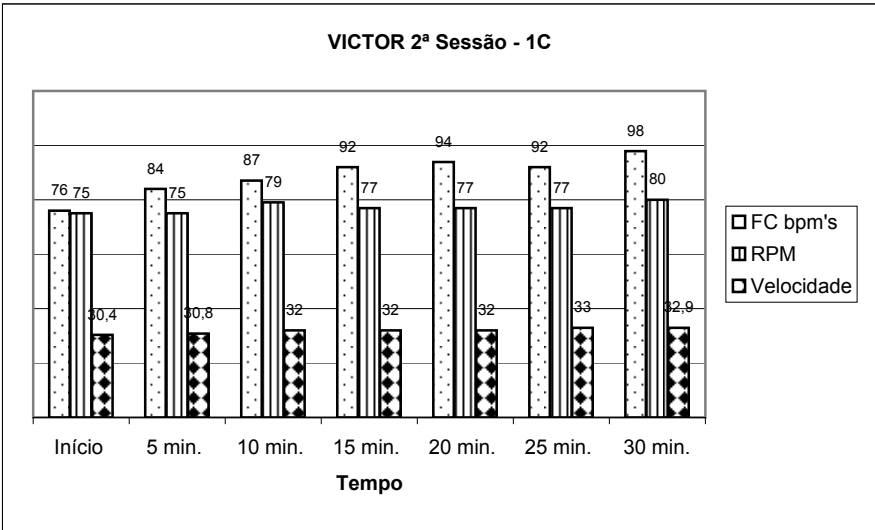
Data: 13/08/2004 **Horário:** 10:25h

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	76	84	87	92	94	92	98
RPM	75	75	79	77	77	77	80
Velocidade	30,4	30,8	32	32	32	33	32,9

FC média bpm's	90 bpm's
Distância total pedalada	15,6 Km
Tempo total pedalado	30 min.



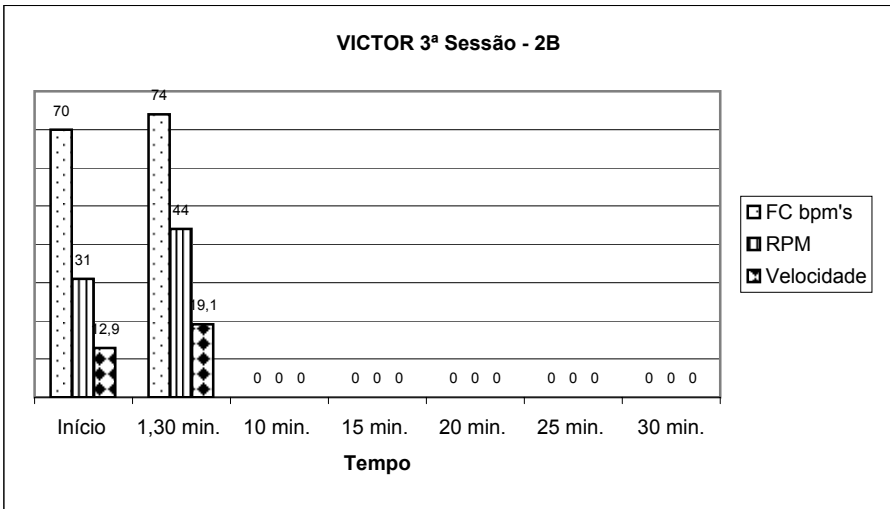
3ª SESSÃO:

Data: 16/08/2004	Horário: 13:00h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	Início	1,30 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
FC bpm's	70	74	0	0	0	0	0
RPM	31	44	0	0	0	0	0
Velocidade	12,9	19,1	0	0	0	0	0

FC média bpm's	72 bpm's
Distância total pedalada	0,2 Km
Tempo total pedalado	1,30 min.



4ª SESSÃO:

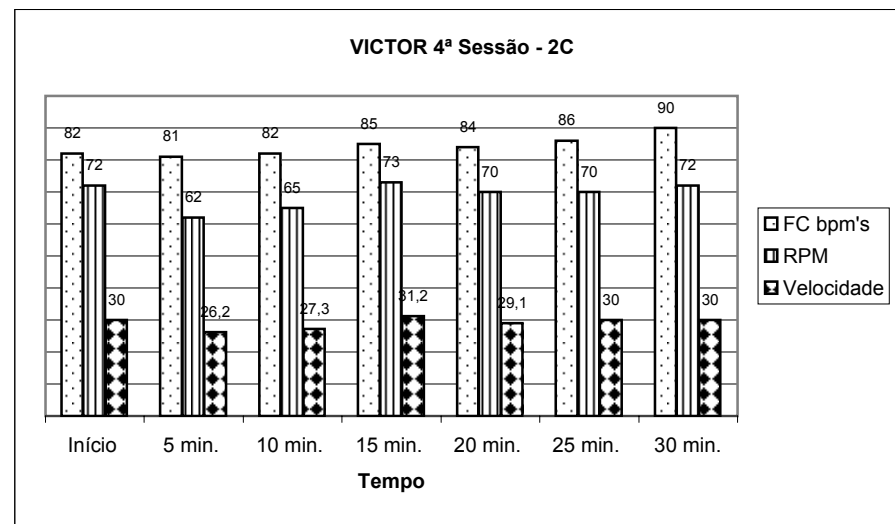
Data: 16/08/2004 **Horário:** 13:55h

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	82	81	82	85	84	86	90
RPM	72	62	65	73	70	70	72
Velocidade	30	26,2	27,3	31,2	29,1	30	30

FC média bpm's	84 bpm's
Distância total pedalada	14,8 Km
Tempo total pedalado	30 min.



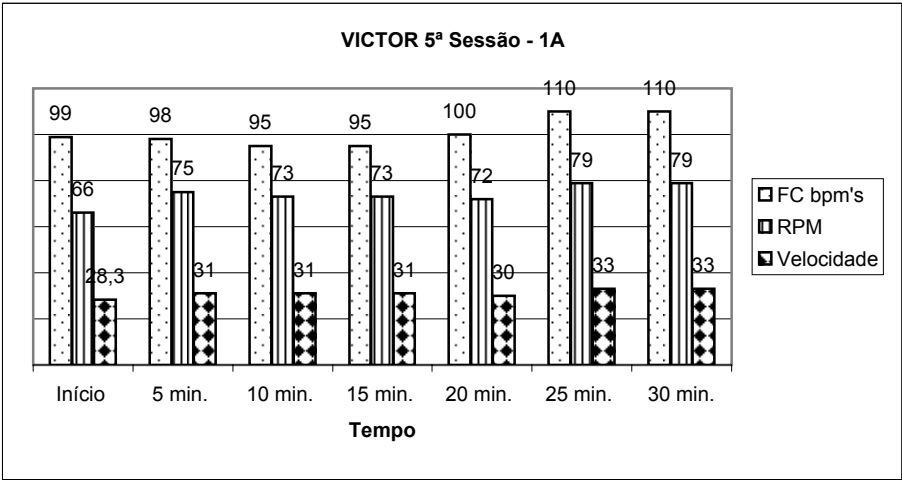
5ª SESSÃO:

Data: 18/08/2004	Horário: 16:00h
Carga da bicicleta: 1,0 kg	

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

	<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	99	98	95	95	100	110	110
RPM	66	75	73	73	72	79	79
Velocidade	28,3	31	31	31	30	33	33

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



6ª SESSÃO:

Data: 19/08/2004	Horário: 13:50h
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	79	97	97	96	99	108	108
RPM	70	76	78	86	83	87	67
Velocidade	29,5	32	33	32	35	37	26,4

FC média bpm's	100 bpm's
Distância total pedalada	16,6 Km
Tempo total pedalado	30 min.

