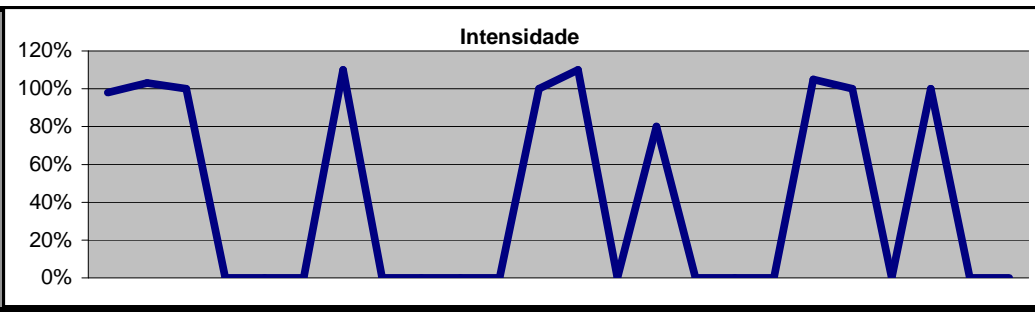


NOME	Ana Paula
IDADE	32 anos
INÍCIO	23/4/13
PROVA	19/5/13
FCIntensivo	168 bpm
FCLimiar	153 bpm
VLimiar	7 km/h
FCRecuperação	122 bpm
AVFísica	4/12/2012



	SEMANA 1	22/abr	23/abr	24/abr	29/abr	30/mai	1/mai	2/mai
Tempo			14' 04"	14' 00"	20' 05"	19' 44"		24' 00"
FCTreino		148	158	154	?	?		168
FCMáxima		182	176	177	?	?		188
PACE			6' 56" / Km	6' 56" / Km	6' 41" / Km	6' 34" / Km		6' 00" / Km
Velocidade			8,65 Km/h	8,65 Km/h	8,97 Km/h	9,13 Km/h		10 Km/h
Intensidade		98%	103%	100%	?	?		110%
DAproximada		?	2 Km	2 Km	3 Km	3 Km		4 Km
	SEMANA 2	3/mai	4/mai	5/mai	6/mai	7/mai	8/mai	9/mai
Tempo					14' 00"	18' 00"		40' 00"
FCTreino					154	168		122
FCMáxima					177	188		138
PACE					6' 56" / Km	6' 00" / Km		8' 00" / Km
Velocidade					8,65 Km/h	10 Km/h		7,5 Km/h
Intensidade					100%	110%		80%
DAproximada					2 Km	3 Km		5 Km
	SEMANA 3	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
Tempo					17' 06"	30' 00"		24' 00"
FCTreino					161	143 - 163		168
FCMáxima					188	178		188
PACE					5' 42" / Km	6' 18" / Km		6' 00" / Km
Velocidade					10,5 Km/h	2'-8Km/h, 1'-11Km/h		10 Km/h
Intensidade					105%	100%		100%
DAproximada					2 Km	4,8 Km		4 Km
	SEMANA 4	17/mai	18/mai	19/mai				
Tempo								
FCTreino								
FCMáxima								
PACE								
Velocidade								
Intensidade								
DAproximada								

Treino Leve
Treino Moderado
Treino Intenso

