

REGISTO DE PLANOS DE TREINO



Nome: _____

FC Máxima : _____ (220 bpm — idade)

Data	# PT	FC Início	Nível	Duração	Best Time	FC final	Tx esforço	AWL
01.01.2020 <i>(exemplo)</i>	1 <i>(ex)</i>	70 bpm <i>(ex)</i>	II <i>(ex)</i>	25 min <i>(ex)</i>	23 min <i>(ex)</i>	160 bpm <i>(ex)</i>	1-10 <i>(8 ex)</i>	25 * 8 = 200 <i>(ex)</i>

Legenda:

#PT—Numero Plano de Treino

FC—Frequência Cardíaca

Bpm—batimentos por minuto

AWL = Acute workload—mede a eficiência do exercício

Taxa de esforço = $(FC\ final - FC\ inicio) / (FC\ Max - FC\ inicio) \times 10$

AWL = $(duração) \times (Taxa\ de\ esforço)$