

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 início) / (FC Max—FC início) x 10
AWL = (duração) x (Taxa de esforço)