ANEXO 9 – FICHA DE REGISTO

NOME:_____

$FC_{máx}$:_____**bpm $FC_{repouso}$:**_____**bpm $VO_{2máx}$:**_____**ml/kg.min^{-1}**

$FC_{alvo\ treino}$:_____**bpm**

Treino Cardiovascular

TREINO	DATA	0 minutos		15 minutos		30 minutos		45 minutos	
		FC	SPO_2	FC	SPO_2	FC	SPO_2	FC	SPO_2
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Treino de Força

TREINO	DATA	Leg Press – 3x12 a 15			Supino – 3x12 a 15			Rem. Baixa – 3x12 a 15			Bicípete – 3x12 a 15		
		FC	SPO_2	Kg	FC	SPO_2	Kg	FC	SPO_2	Kg	FC	SPO_2	Kg
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

TREINO	DATA	Tricípete – 3x12 a 15			*Crunch* – 2x20			Oblíquos – 2x20			Lombares – 2x20		
		FC	SPO_2	Kg	FC	SPO_2	Kg	FC	SPO_2	Kg	FC	SPO_2	Kg
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Repouso

SEMANA	DATA	0 minutos		15 minutos		30 minutos		45 minutos	
		FC	SPO_2	FC	SPO_2	FC	SPO_2	FC	SPO_2
1									
2									
3									
4									

SEMANA	DATA	60 minutos		75 minutos		90 minutos		____ minutos	
		FC	SPO_2	FC	SPO_2	FC	SPO_2	FC	SPO_2
1									
2									
3									
4									