

TERRAZUL INFOMÁTICA

Prescrição do Treinamento Cardiorrespiratório

Nome: GRAZIELA AFONSO

Data de Avaliação do Cliente: 29/03/2007

Data: Inicial	FC Treino: (bpm)	Duração: (minutos)	Exercício:	Gasto Calórico: Kcal
03/04/2007	135-146	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76
05/04/2007	129-135	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76
10/04/2007	135-146	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76
12/04/2007	140-152	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76
17/04/2007	118-135	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76
19/04/2007	128-129	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76
24/04/2007	124-135	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76
26/04/2007	169-174	01:00	ANDAR EM BICICLETA ERGOMÉTRICA	383,76