

RELATÓRIO DE STRESS E RECUPERAÇÃO



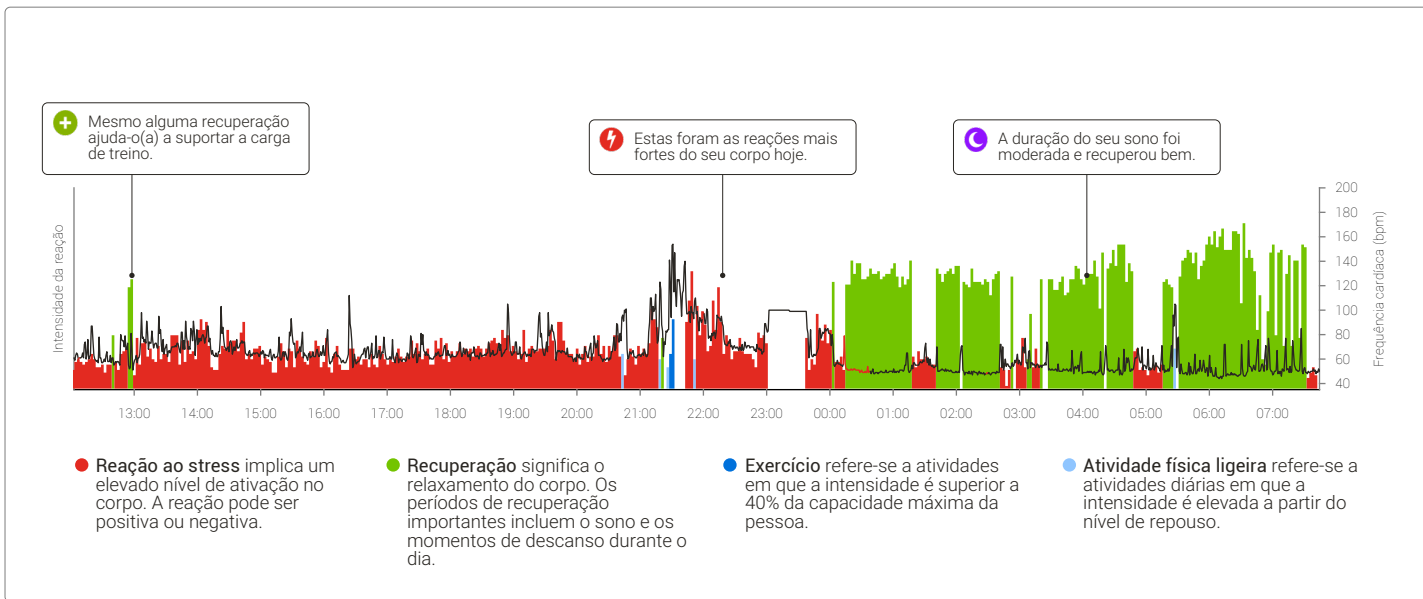
Exemplo atleta

Idade	25
Peso (kg)	70
Altura (cm)	178
Frequência cardíaca máx.	200
Frequência cardíaca em repouso	35
Classe de atividade	6,0

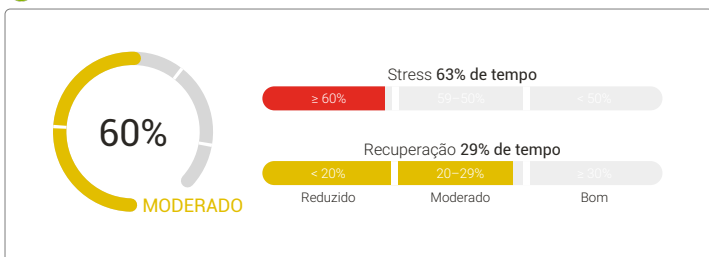
Dados da medição:

Hora de início	Segunda-feira, 4.6.2018 12:02
Duração	19 horas 42 min
Frequência cardíaca (mín/méd/máx)	43 / 61 / 151 bpm
RMSSD (vigília/sono)	38 / 70
Calorias (total/carboidratos/gorduras)	1600 / 706 / 894 kcal

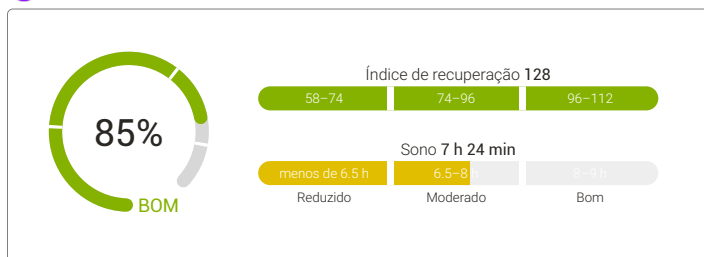
REAÇÕES CORPORAIS



RELAÇÃO DE 24 HORAS ENTRE STRESS E RECUPERAÇÃO



RECUPERAÇÃO DURANTE A NOITE



ACOMPANHAMENTO

