

RELATÓRIO DE TREINO

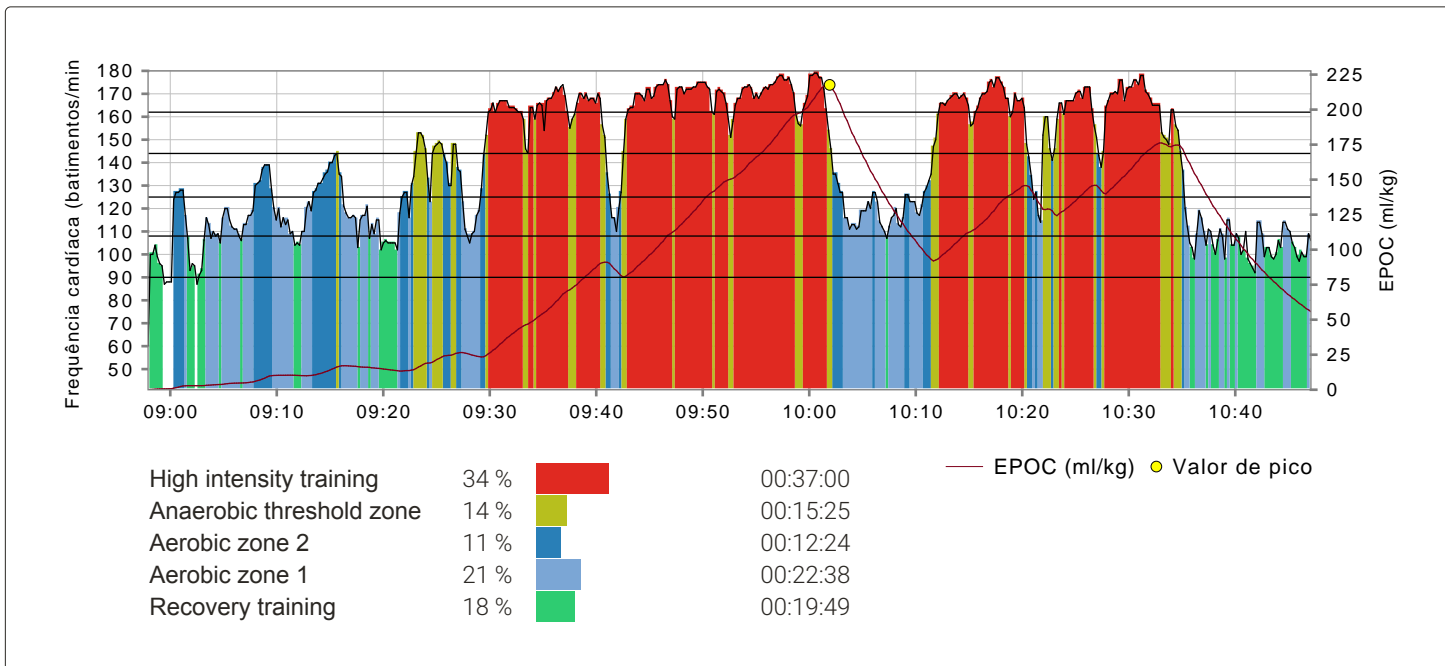
LESTER BROWNE

Idade 27
Altura (cm) 173
Peso (kg) 76
FC em repouso 41
FC máxima 180
Classe de atividade 8.0

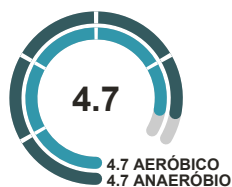
Resumo do exercício:

TIPO DE TREINO **Training** NOTAS: -
EFEITO DO TREINO **4.7/4.7**
aeróbico / anaeróbico
TRIMP **219**
DURAÇÃO **01:49:25** (hh:mm:ss)
FC baixa/média/alta **69/138/179** bpm
CALORIAS **992** kcal
hidratos de carbono / gorduras **625/367** kcal

GRÁFICO DO TREINO



EFEITO DO TREINO



ALTA MELHORIA

Este treino aumentou marcadamente a sua capacidade aeróbia e também teve impacto moderado na sua capacidade anaeróbia.

i Neste contexto, a condição anaeróbia corresponde à sua capacidade para realizar trabalho máximo repetido em pouco tempo e a condição aeróbia equivale à realização de trabalho submáximo prolongado.

CARGA DE TREINO SEMANAL

