

# Anamnese

Aluno:

Avaliador:

Idade: 33 | Sexo: ♂ Masculino | Altura: 1.72m | Peso: 67 kg

Data: 02/08/2020 16:49 | Protocolo: 🚲 Bicicleta

Academia/Assessoria:

Pressão sanguínea



Histórico da pressão sanguínea

	02/08/2020
Pressão sanguínea	130/90

Objetivos no treinamento

Treinamento focado em **Aumento de massa muscular**, **Melhora da capacidade aeróbica**, **Saúde / Qualidade de vida**, **Fortalecimento muscular**, **Condicionamento físico geral**, **Perda de Peso** e também **TESTE**.

Fatores de risco

Seu médico já disse que você possui um problema cardíaco ou recomendou atividades físicas sob supervisão médica?

Você sente dor no peito provocada por atividades físicas?

Você sentiu dor no peito no último mês?

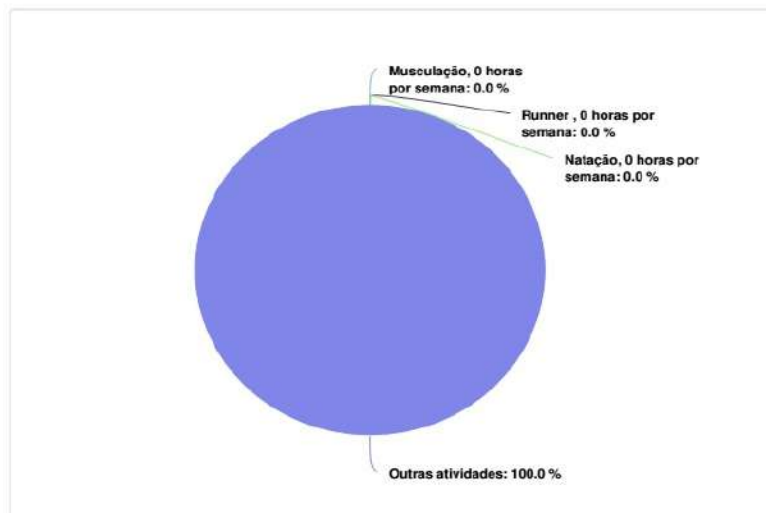
Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia agravar-se com a prática de atividade física?

Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?

Algum médico já lhe prescreveu medicamentos para pressão arterial ou para o coração?

Você conhece alguma outra razão impeditiva à prática de atividade física?

Composição das atividades físicas semanais



Considerações do treinador

Relação 50/25

# Ventilometria

Aluno: [Redacted]

Avaliador: [Redacted]

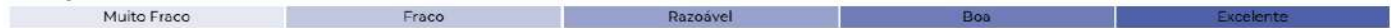
Idade: 33 | Sexo: ♂ Masculino | Altura: 1.72m | Peso: 67 kg

Data: 02/08/2020 16:49 | Protocolo: Bicicleta

Academia/Assessoria: [Redacted]

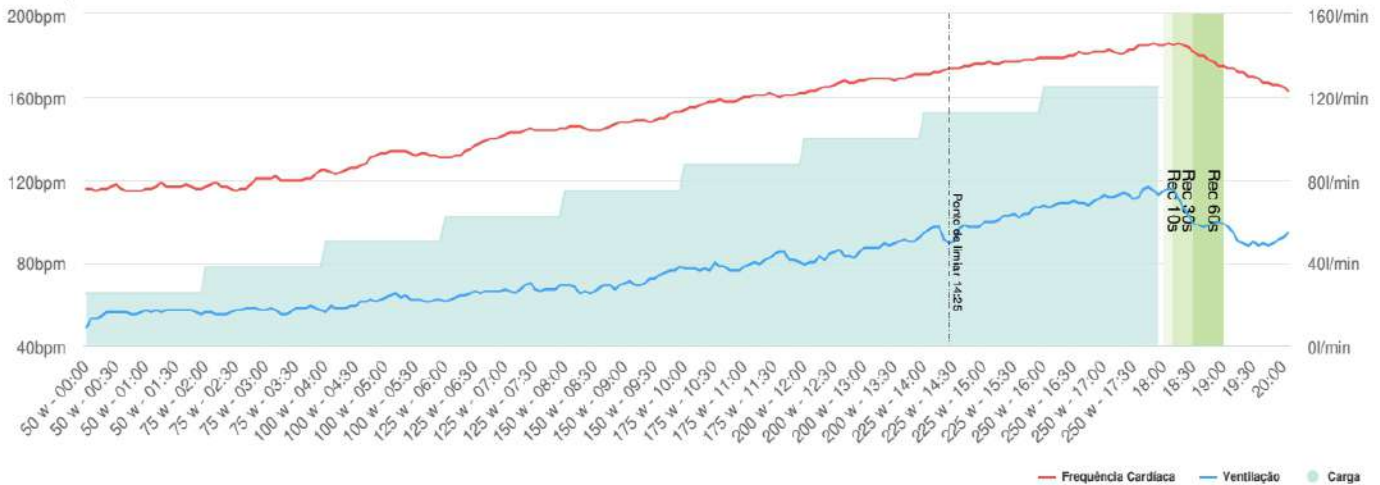


## Evolução Aeróbica



08/2020  
46.79

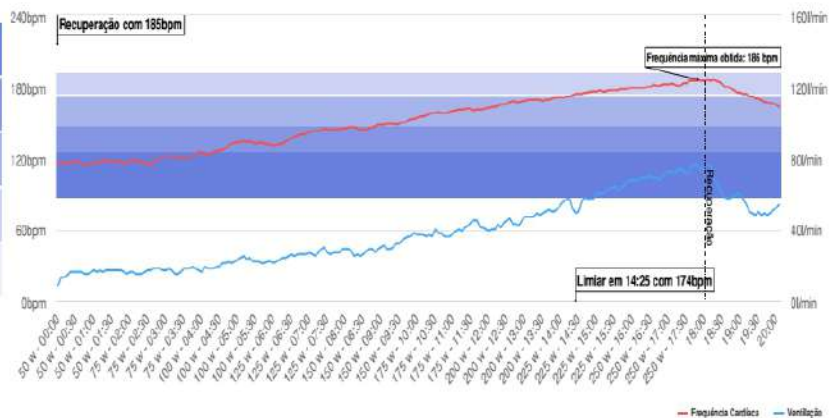
## Desempenho



## Zonas de treinamento

Zona 1 50% - 72%	87bpm - 125bpm
Zona 2 72% - 84%	125bpm - 146bpm
Zona 3 85% - 99%	147bpm - 172bpm
Zona 4 100% - 110%	174bpm - 191bpm
Zona 5 110% - 120%	191bpm - 208bpm

\* Valores em função do ponto de limiar.



# Ventilometria

Aluno: \_\_\_\_\_ Avaliador: \_\_\_\_\_  
 Idade: 33 | Sexo: ♂ Masculino | Altura: 1.72m | Peso: 67 kg  
 Data: 02/08/2020 16:49 | Protocolo: Bicicleta | Academia/Assessoria: \_\_\_\_\_

## Zonas de treino

60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
104bpm	↑+9 113bpm	↑+9 122bpm	↑+9 131bpm	↑+8 139bpm	↑+9 148bpm	↑+9 157bpm	↑+8 165bpm	↑+9 174bpm

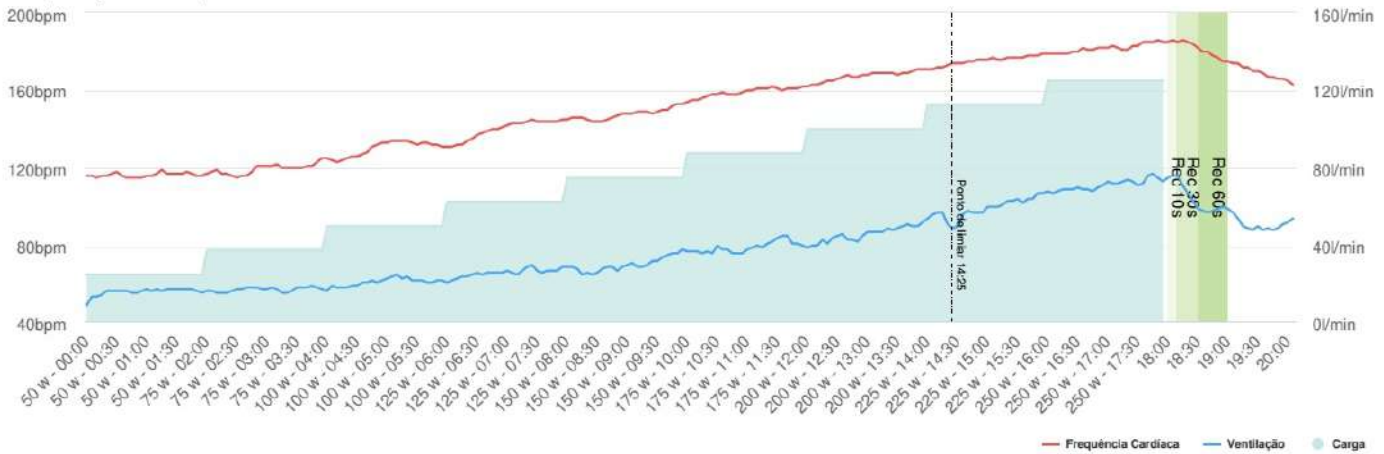
## Capacidade de recuperação da frequência cardíaca

5seg.	10seg.	15seg.	20seg.	25seg.	30seg.	35seg.	40seg.	45seg.	50seg.	55seg.	60seg.
0bpm	-1bpm	↑ 0bpm	-1bpm	↓ -1 -2bpm	↓ -2 -4bpm	↓ -2 -6bpm	-6bpm	↓ -2 -8bpm	↓ -1 -9bpm	↓ -2 -11bpm	-11bpm

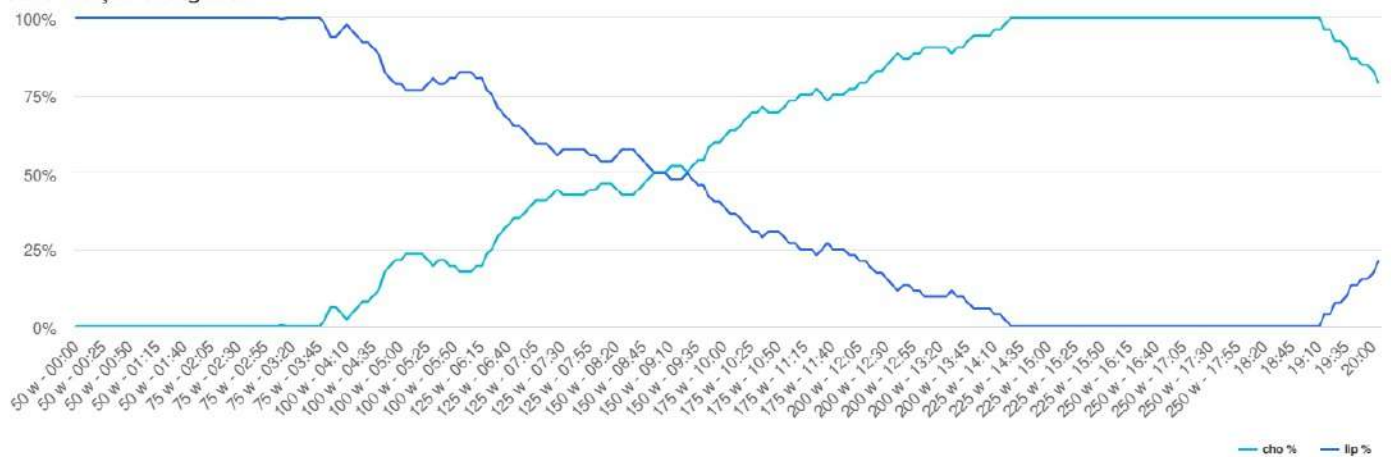
\* Segundos a partir do ponto de recuperação, neste caso a partir de 18:00.

\* Valores em cor vermelha expressam resultados melhores devido a diminuição da frequência cardíaca em momento de recuperação.

## Recuperação da frequência cardíaca



## Contribuição energética



# Ventilometria

Aluno: [Redacted]

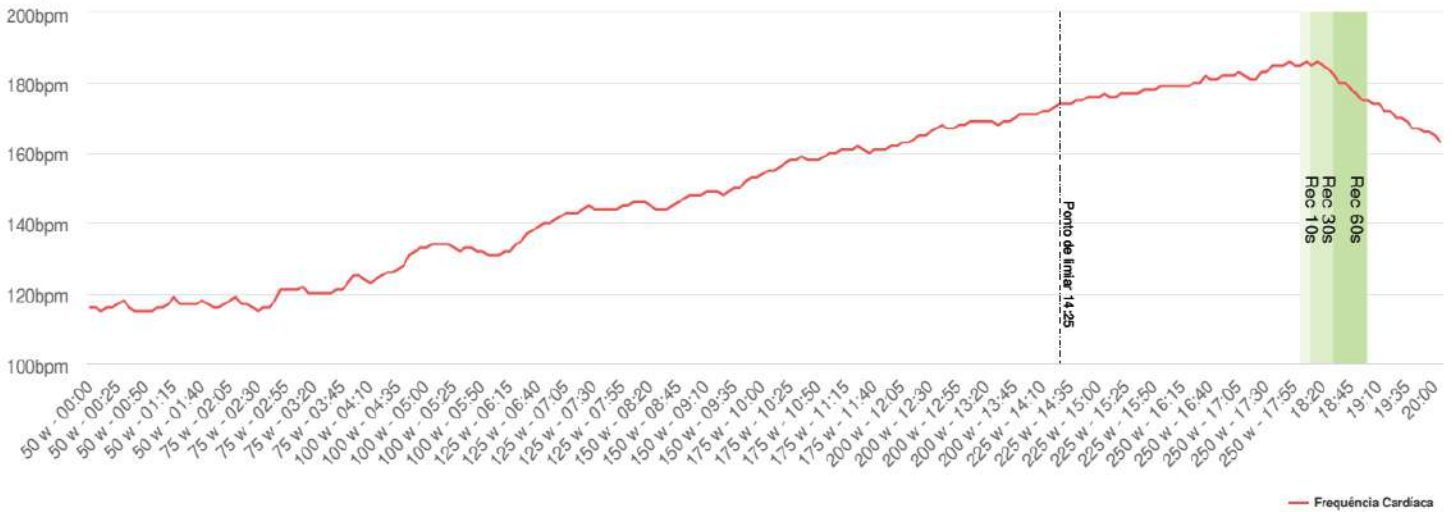
Avaliador: [Redacted]

Idade: 33 | Sexo: ♂ Masculino | Altura: 1.72m | Peso: 67 kg

Data: 02/08/2020 16:49 | Protocolo: 🚲 Bicicleta

Academia/Assessoria: [Redacted]

## Frequência cardíaca isolada



## Ventilação isolada

