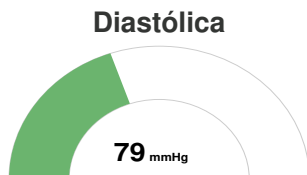


Anamnese

Aluno(a)	Responsável	Data	
Silvio L. Alabarse	Silvio L. Alabarse	26/06/2024 14:06	
Idade	Sexo	Peso	Altura
53 , 22/06/1971	Masculino	89kg	1.63m
Protocolo	Academia/Assessoria		
Yo-Yo Endurance	BMH Body Mind Health - Treinamento Personalizadc		

Pressão sanguínea



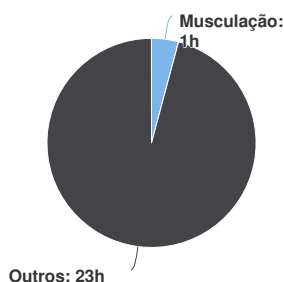
Condicionamento físico

Atleta

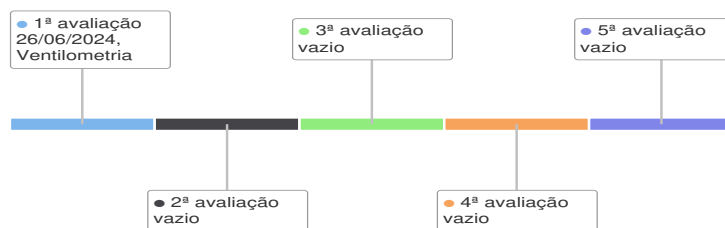
Objetivos no treinamento

Sem objetivos.

Atividades físicas



Linha do tempo de avaliações



Fatores de Risco(Par-Q)

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

Sim	Não
☐	☒

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?

☐	☒
--------------------------	-------------------------------------

Observações

Teste concluído com sucesso.

Ventilometria

Aluno(a)
Silvio L. Alabarse

Responsável
Silvio L. Alabarse

Data
26/06/2024 14:06

Idade
53, 22/06/1971

Sexo
Masculino

Peso
89kg

Altura
1.63m

Protocolo
Yo-Yo Endurance

Academia/Assessoria
BMH Body Mind Health - Treinamento Personalizadc

FC Limiar

176

bpm

Vo2 Máx.

32.51

ml(kg.min)

VAM

10.5

km/h

Rec. FC

-41

(bpm) após 60s

FC Máx.

188

(bpm)

VE Máx.

222.1

(l/min)

Evolução Aeróbica

MUITO FRACO

FRACO

RAZOÁVEL

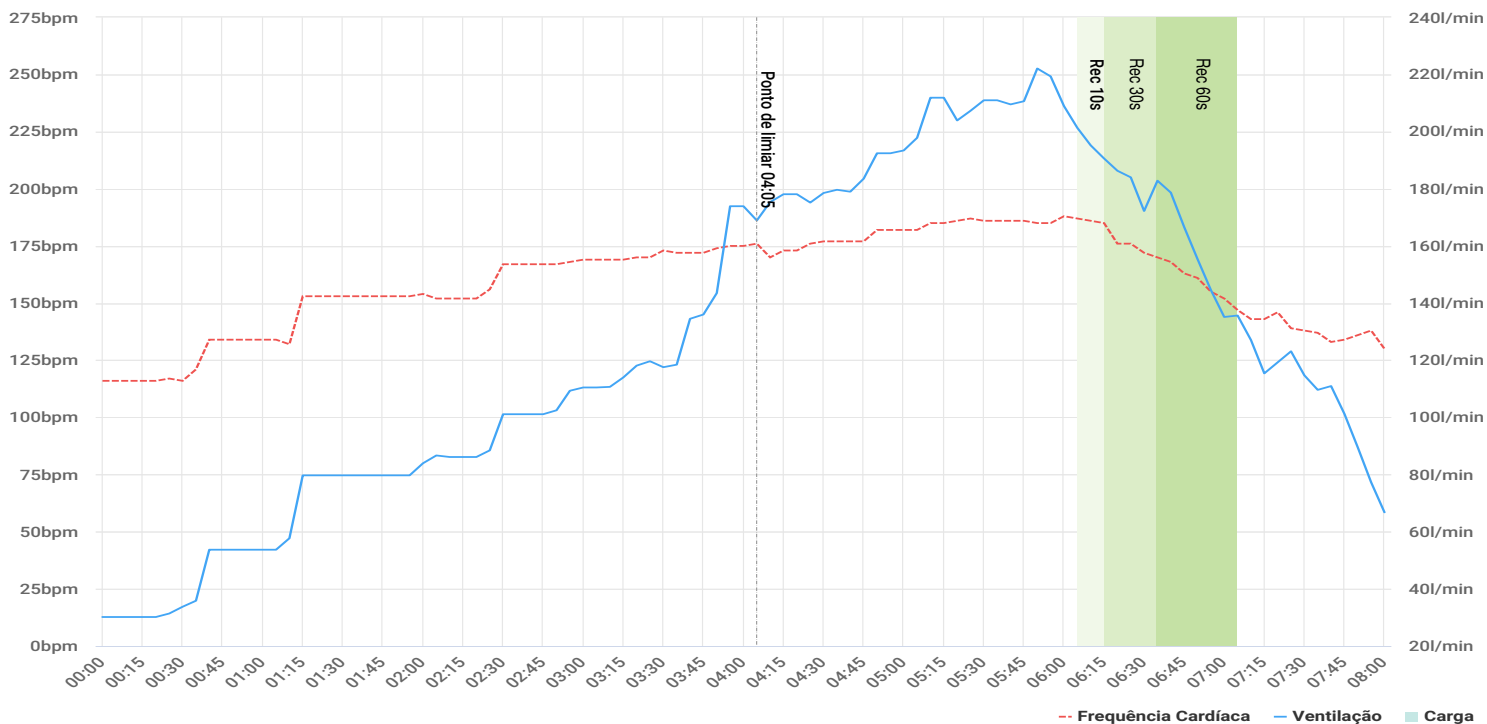
BOA

EXCELENTE

26/06/2024

32.51

Visão geral



Ventilometria

Aluno(a)	Responsável			Data
Sílvio L. Alabarse	Sílvio L. Alabarse			26/06/2024 14:06
Idade	Sexo	Peso	Altura	
53, 22/06/1971	Masculino	89kg	1.63m	
Protocolo	Academia/Assessoria			
Yo-Yo Endurance	BMH Body Mind Health - Treinamento Personalizadc			

Zonas de treino

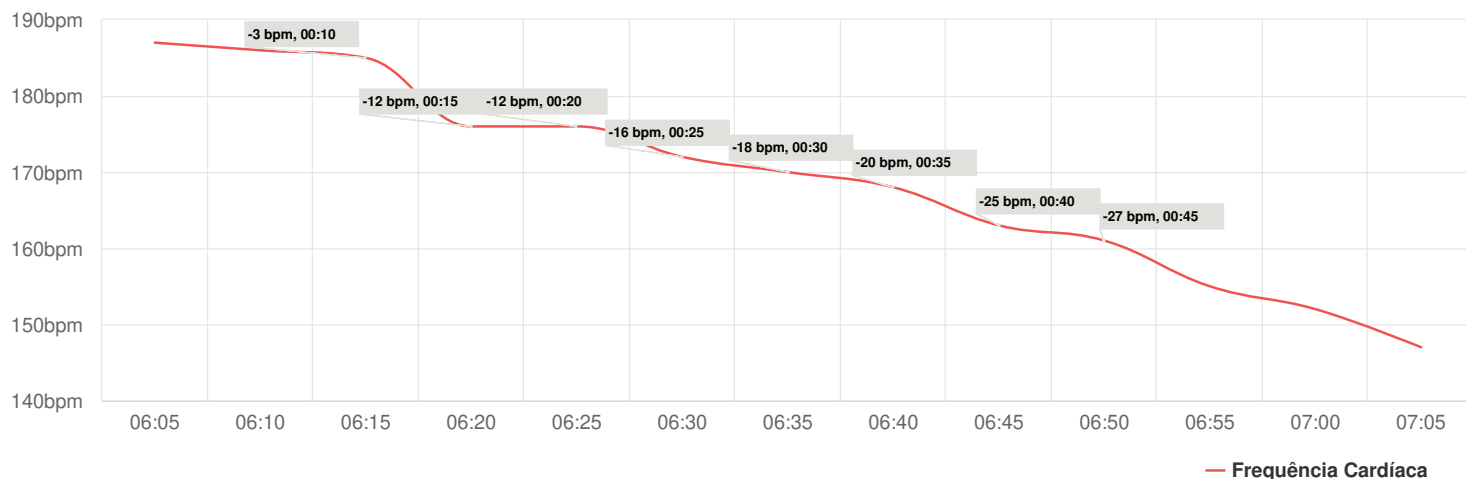
Estágios	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
BPM	106	114	123	132	141	150	158	167	176	185	194	202

Capacidade de recuperação da frequência cardíaca

Segundos	5s	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s	55s	60s
Recuperação de FC	-2	-3	-12	-12	-16	-18	-20	-25	-27	-33	-36	-41

■ → Boa recuperação ■ → Recuperação mediana ■ → Recuperação ruim

Recuperação da frequência cardíaca



Velocidade para Treinos: em intensidade do VO2 Máx. atingido

Intensidade	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
Velocidade	6.3km/h	6.83km/h	7.35km/h	7.88km/h	8.4km/h	8.92km/h	9.45km/h	9.97km/h	10.5km/h

PACE

Intensidade	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
PACE	09':31"min/km	08':47"min/km	08':09"min/km	07':36"min/km	07':08"min/km	06':43"min/km	06':20"min/km	06':01"min/km	05':42"min/km

** Pace é o tempo necessário para percorrer 1 km.

Ventilometria

Aluno(a)
Silvio L. Alabarse

Responsável
Silvio L. Alabarse

Data
26/06/2024 14:06

Idade
53, 22/06/1971

Sexo
Masculino

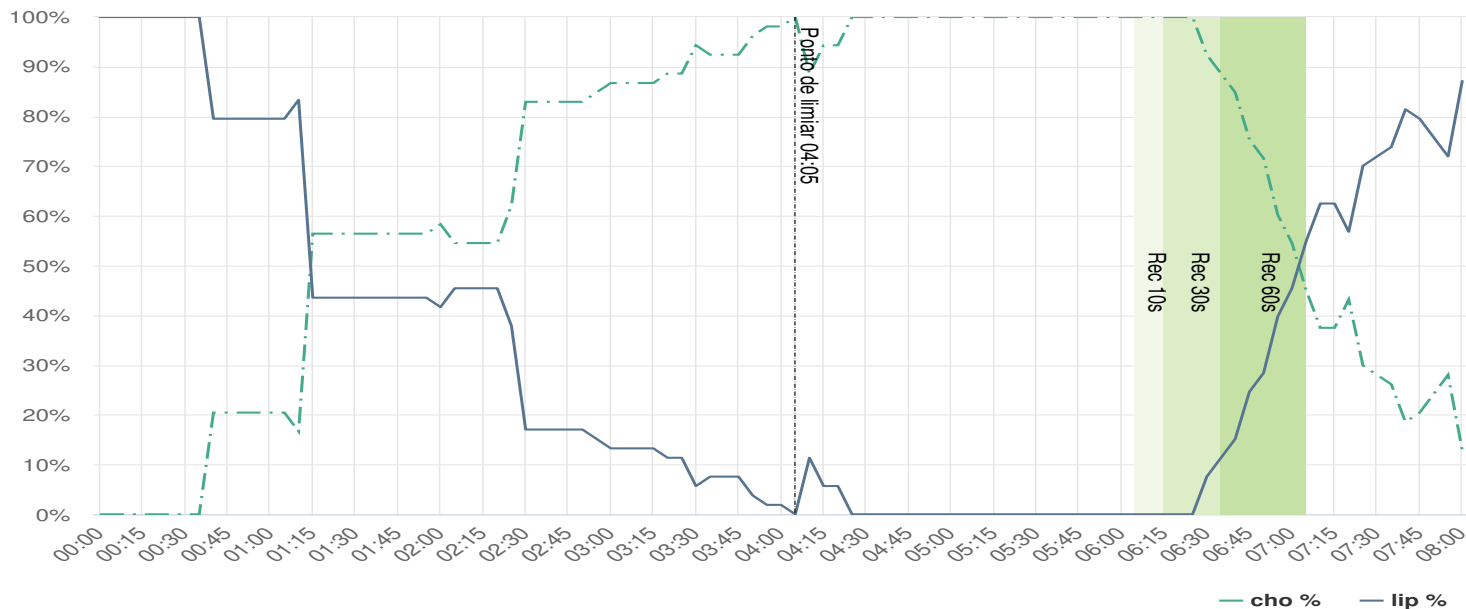
Peso
89kg

Altura
1.63m

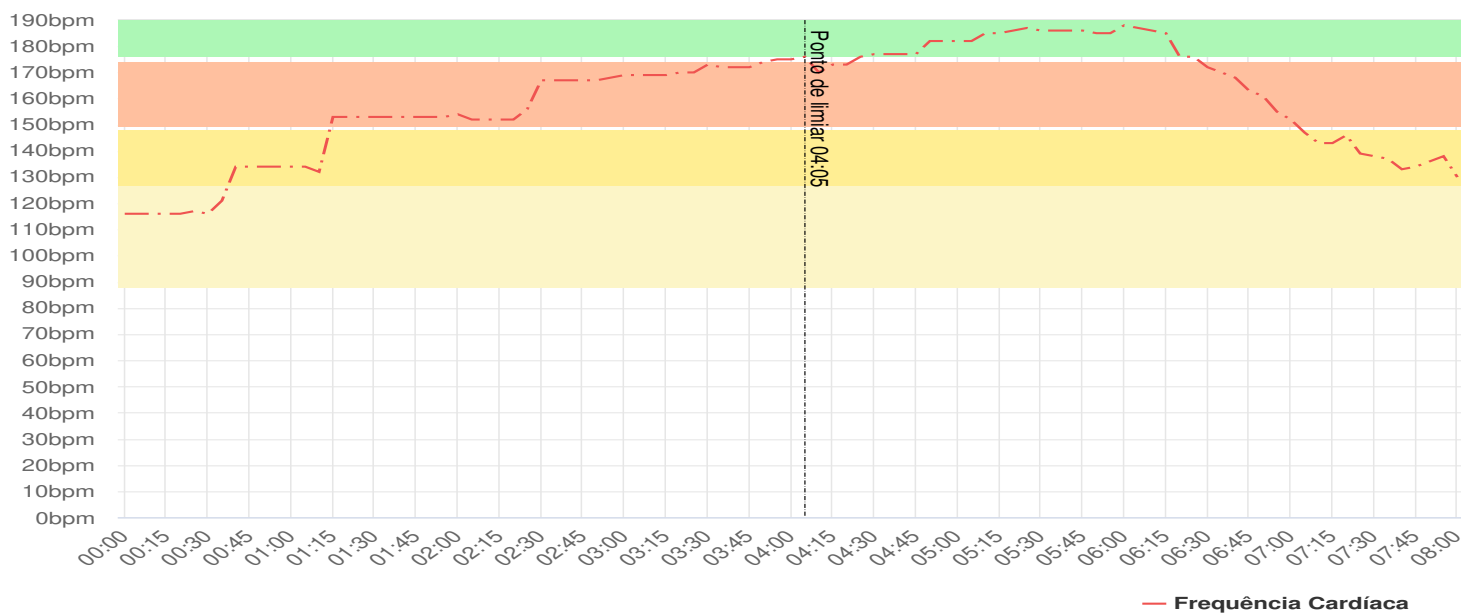
Protocolo
Yo-Yo Endurance

Academia/Assessoria
BMH Body Mind Health - Treinamento Personalizadc

Contribuição energética



Zonas de treino



Zona 1 50% - 72% 88bpm - 126bpm...

Zona 2 72% - 84% 126bpm - 147bpm...

Zona 3 85% - 99% 149bpm - 174bpm...

Zona 4 100% - 110% 176bpm - 193bpm...

Zona 5 110% - 120% 193bpm - 211bpm...

* Valores em função do ponto de limiar.