

FICHA DE REGISTO INDIVIDUAL

Nome:

Data:

<i>Data de Nascimento</i>	<i>Massa Corporal</i>	<i>Altura</i>

<i>FC máx. = 220 - idade</i>	<i>FC rep.</i>	<i>FC rep. (At)</i>

TESTE DE BALKE para cicloergómetro

PATAMAR		FREQUÊNCIA CARDÍACA
1° (50 W)	2 min	
2° (75 W)	4 min	
3° (100 W)	6 min	
4° (125 W)	8 min	
5° (150 W)	10 min	
6° (175 W)	12 min	
7° (200 W)	14 min	
8° (225 W)	16 min	
9° (250 W)	18 min	
10° (275 W)	20 min	

DURAÇÃO DO TESTE :		
---------------------------	--	--

MEDIÇÃO DE LACTATO	<i>Antes do teste (At)</i>	
	<i>5 min. Depois do teste (Dt)</i>	

DETERMINAÇÃO INDIRECTA DE VO2 MÁX.	
$VO_2 \text{ máx. (ml.kg}^{-1}\text{.min}^{-1}) = [200 + (12 \times W)] / M$	<i>VO₂ máx. =</i>
<i>VO₂ máx. = consumo máximo de O₂ expresso em ml/kg/min</i>	
<i>W = carga máxima suportada em Watts</i>	
<i>M = massa corporal total do indivíduo em Kg</i>	

PERCEPÇÃO DO ESFORÇO:	
------------------------------	--

0	Absolutamente Nada
0,3	
0,5	Extremamente Fraco
1	Muito Fraco
1,5	
2	Fraco
2,5	
3	Moderado
4	
5	Forte
6	
7	Muito Forte
8	
9	
10	Extremamente Forte
11	
...	
•	Máximo Absoluto

Escala CR10 de Borg
© Gunner Borg, 1998

<i>Observações:</i>	
---------------------	--