

# FICHA DE REGISTOS

## 1º TESTE

FC (Antes do teste)	1ª	2ª	3ª	4ª	<b>Média</b>

<b>Lactato Basal</b> (3ª recolha)	mmol	__h:__m
-----------------------------------	------	---------

<b>Hora</b>	Início do teste	__h:__m
	Fim do teste	__h:__m

<b>Número de repetições</b>	
-----------------------------	--

<b>Percepção de Esforço</b> (Escala de Borg)	
--	--

<b>Lactato Após o teste</b> (4ª recolha)	mmol	__h:__m
--	------	---------

<b>FC</b>	1 minuto após o teste	
	3 minutos após o teste	
	5 minutos após o teste	

<b>Observações:</b>	
---------------------	--

## 2º TESTE

(45 minutos depois do 1º teste)

FC (Antes do teste)	1ª	2ª	3ª	4ª	<b>Média</b>

<b>Lactato Basal</b> (3ª recolha)	mmol	__h:__m
-----------------------------------	------	---------

<b>Hora</b>	Início do teste	__h:__m
	Fim do teste	__h:__m

<b>Número de repetições</b>	
-----------------------------	--

<b>Percepção de Esforço</b> (Escala de Borg)	
--	--

<b>Lactato Após o teste</b> (4ª recolha)	mmol	__h:__m
--	------	---------

<b>FC</b>	1 minuto após o teste	
	3 minutos após o teste	
	5 minutos após o teste	

<b>Observações:</b>	
---------------------	--