

DATA	HORA	PA	SISTÓL	DIAST	PAM	PA / INIC.	PA / FIM	FC	20 MIN / D	GIICO.
01/nov	09:00	166/73	166	73	104,00					
	14:00	164/73	164	73	103,33					390
	22:00	161/71	161	71	101,00					
02/nov	07:00	161/70	161	70	100,33					
	14:00	167/73	167	73	104,33					
	22:00	166/75	166	75	105,33					
03/nov	08:00	177/84	177	84	115,00					J - 189
	14:00	129/68	129	68	88,33					283
	22:00	161/75	161	75	103,67					
04/nov	06:00	162/74	162	74	103,33	180/73	163/75	60	160/70	298
CAMINH.	08:00	170/78	170	78	108,67					
4KM	14:00	159/73	159	73	101,67					
55MIN	22:00	163/75	163	75	104,33					
05/nov	06:00	160/79	160	79	106,00					
	14:00	179/79	179	79	112,33					
	22:00	154/77	154	77	102,67					
06/nov	06:00	179/85	179	85	116,33	179/85	185/82	65	143/71	198
4km	14:00	179/85	179	85	116,33					
60 min	22:00	148/73	148	73	98,00					
07/nov	06:00	185/82	185	82	116,33					
	14:00	143/71	143	71	95,00					
	22:00	171/080	171	80	110,33					
08/nov	09:00	171/81	171	81	111,00					
	20:00	151/64	151	64	93,00					
	22:00	161/60	161	60	93,67					
09/nov	06:00	165/81	165	81	109,00					
	15:00	139/72	139	72	94,33					
	22:00	148/68	148	68	94,67					
10/nov	06:00	170/79	170	79	109,33	170/79	176/75	71	136/39	J- 150
4km	16:00	142/69	142	69	93,33					
46 min	22:00	152/75	152	75	100,67					
11/nov	06:00	165/75	165	75	105,00	165/75	173/77	71	132/68	
4km	19:00	137/74	137	74	95,00					
44 min	22:00	145/68	145	68	93,67					
12/nov	06:00	148/82	148	82	104,00					
	13:00	131/62	131	62	85,00					
	22:00	145/68	145	68	93,67					
13/nov	05:00	152/78	152	78	102,67					
	14:00	145/72	145	72	96,33					
	22:00	152/70	152	70	97,33					
14/nov	05:00	142/70	142	70	94,00	142/70	159/69	61	131/72	
4km	14:00	151/72	151	72	98,33					
44min	22:00	164/72	164	72	102,67					

15/nov	06:00	134/68	134	68	90,00					
	14:00	135/65	135	65	88,33					
	22:00	147/71	147	71	96,33					
16/nov	06:00	144/75	144	75	98,00					
	14:00	144/67	144	67	92,67					
	22:00	157/72	157	72	100,33					
17/nov	06:00	151/75	151	75	100,33					J-160
	14:00	165/72	165	72	103,00					
	22:00	171/85	171	85	113,67					
18/nov	06:00	180/86	180	86	117,33					
	14:00	189/85	189	85	119,67					
	22:00	161/77	161	77	105,00					
19/nov	06:00	176/79	176	79	111,33					
	14:00	148/68	148	68	94,67					
	22:00	156/77	156	77	103,33					
20/nov	06:00	177/81	177	81	113,00					
	14:00	171/81	171	81	111,00					
	22:00	180/84	180	84	116,00					
21/nov	06:00	173/80	173	80	111,00	173/80	152/73	70	134/67	
4 km	14:00	151/75	151	75	100,33					
40min	22:00	160/78	160	78	105,33					
22/nov	09:00	170/78	170	78	108,67					
	22:00	152/62	152	62	92,00					
23/nov	08:00	161/72	161	72	101,67					
	22:00	172/73	172	73	106,00					
24/nov	06:00	168/86	168	86	113,33					
	22:00	166/81	166	81	109,33					
25/nov	06:00	180/85	180	85	116,67					
	22:00	165/68	165	68	100,33					
26/nov	06:00	161/62	161	62	95,00					
	22:00	152/71	152	71	98,00					
27/nov	06:00	169/74	169	74	105,67					
	22:00	168/89	168	89	115,33					
28/nov	06:00	165/68	165	68	100,33					
	14:00	164/69	164	69	100,67					
	22:00	167/65	167	65	99,00					
29/nov	06:00	168/74	168	74	105,33					
	22:00	176/83	176	83	114,00					
30/nov	06:00	182/78	182	78	112,67					
	14:00	160/69	160	69	99,33					
	22:00	164/68	164	68	100,00					
MÉDIA		PA	SIST.	DIAST.	PAM					
MENSAL	➡	162/75	162	75	103,04					