

**Ficha de Registo da Frequência Cardíaca**

| NOMES | DATA | HORA | LOCAL | REPOUSO         | ESFORÇO          | RECUPERAÇÃO   | FINAL |
|-------|------|------|-------|-----------------|------------------|---|-------|
|       |      |      |       | ANTES DA SESSÃO | APÓS O EXERCÍCIO | APÓS<br>(30'') (1') (1'30'') (2')<br>(3') (4') (5') |       |
|       |      |      |       |                 |                  |   |       |
|       |      |      |       |                 |                  |   |       |
|       |      |      |       |                 |                  |   |       |
|       |      |      |       |                 |                  |   |       |
|       |      |      |       |                 |                  |   |       |
|       |      |      |       |                 |                  |   |       |
|       |      |      |       |                 |                  |   |       |

**OBSERVAÇÕES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---