





nome: Ana Costa Carvalho

programa individual de treinamento

	S	T	Q	Q	S	S	D
	Power lifting 	Luta L1	Musculação PF 	Luta L1	Luta L1	Spinning L1	Spinning L2
	Spinning L1	 pilates	preparação física	Spinning L1			

FREQUENCIA CARDIACA MAXIMA	180
FREQUENCIA CARDIACA EM L1 (LIMIAR AEROBIO)	165
FREQUENCIA CARDIACA EM L2 (LIMIAR ANAEROBIO)	178

reavaliação do IEC: _12/15