



INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA
CAMPUS SANTO AUGUSTO

Educação Física
Diário de Exercícios Físicos

ALUNO:
Arthur Barth

SANTO AUGUSTO
2025

Dia	Tipo de treino	Duração	Freq Inicial	Freq 5min	Freq 10min	Freq Final
19/04	Caminhada em família - Calvário São José	2 h	80 bpm	-	-	130 bpm
05/05	Pedal	1 h	80 bpm	-	-	160 bpm
12/05	Corrida e pouca caminhada	20min	80 bpm	-	150 bpm	140 bpm
13/05	Corrida e pouca caminhada	35min	80 bpm	130 bpm	160 bpm	150 bpm
21/05	Caminhada	50min	80 bpm	-	130 bpm	130 bpm
24/05	Alterando entre caminhada e corrida	30min	80 bpm	-	160 bpm	150 bpm
29/05	Caminhada em família	1 h	80 bpm	100 bpm	120 bpm	120 bpm
14/06	Caminhada em Família	1h	80 bpm	110 bpm	120 bpm	130 bpm
17/06	Pedalada em família	1:30 h	80 bpm	130 bpm	150 bpm	160 bpm
18/06	Pedalada em família	1:35 h	80 bpm	-	-	-
19/06	Caminhada em família	1:15 h	80 bpm	-	120 bpm	-
06/07	Caminhada e corrida	15 min	80 bpm	-	-	-
07/07	Corrida	10 min	80 bpm	-	-	160 bpm
14/07	Corrida	15 min	80 bpm	-	-	170 bpm
17/07	Caminhada	40 min	80 bpm	-	120 bpm	130 bpm

Frequência máxima 190 BPM

60% = 114

80% = 152

Frequência máxima medida em um trecho de elevação do primeiro pedal