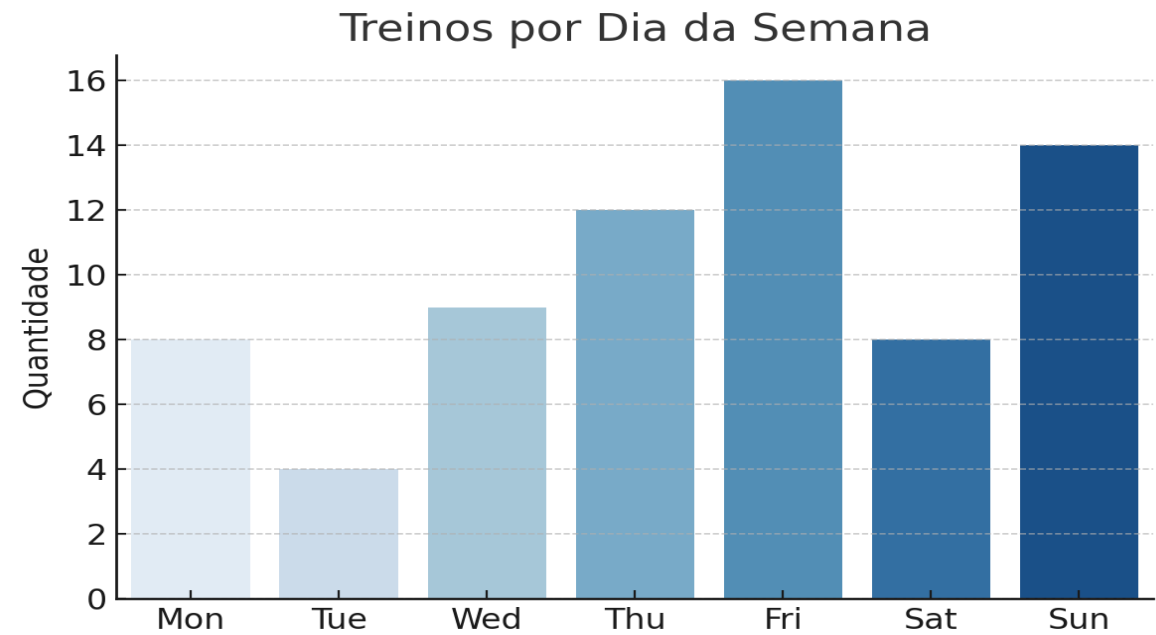


■■■■■ Perfil Atlético – Luis Gustavo – Homem, 30 anos
Período analisado: 21/12/2024 a 20/06/2025
Fonte: Strava + Processamento via IA

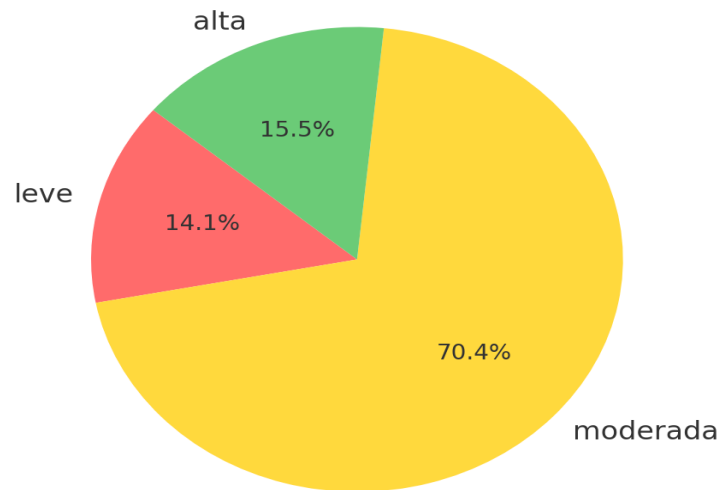
- Rotina
- Média: 3,8 treinos por semana
 - Dias + frequentes: sexta, segunda, quinta e domingo
 - Horário preferido: manhã (70%)
 - Atividades principais: 39 corridas e 32 musculações



■ Esforço e Calorias

- Corrida: 528 kcal em média (máx: 1.460 kcal)
- Musculação: 416 kcal em média (máx: 600 kcal)
- 6 dias com corrida + musculação no mesmo dia

Intensidade Calórica

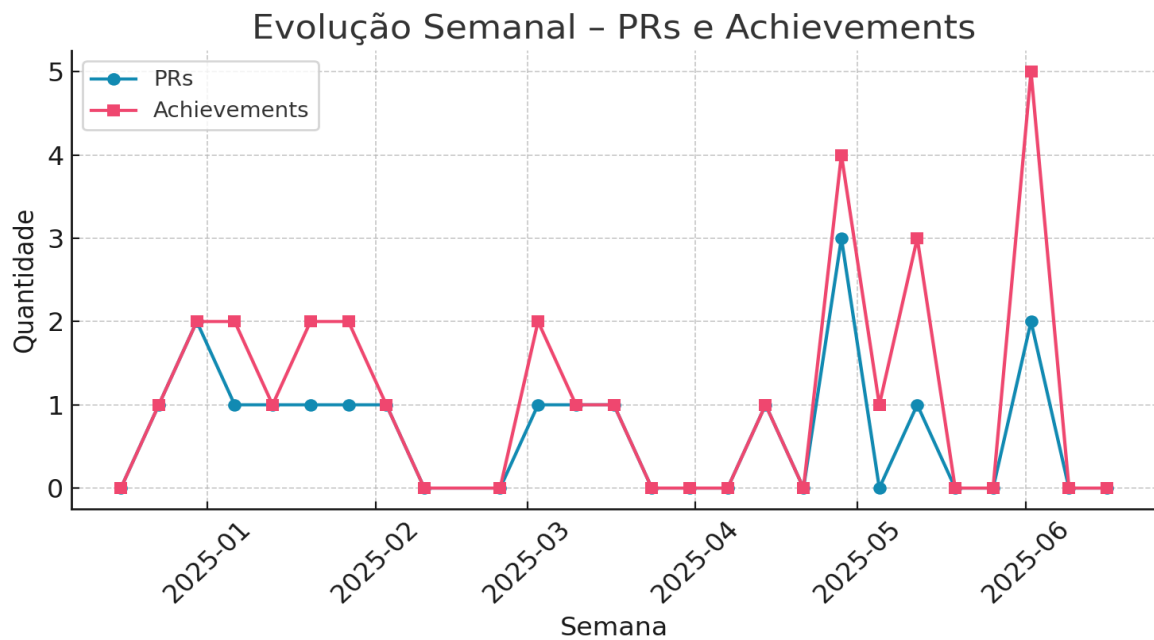


Intensidade Calórica

- Alta: calorias ≥ 600
- Moderada: $300 \leq \text{calorias} < 600$
- Leve: calorias < 300

■ Destaques

- 102 PRs e 253 achievements
- Recordes recentes:
 - 5K – 23:13 (4:39/km)
 - 10K – 53:19 (5:20/km)
 - 15K – 1:23:41 (5:35/km)



■ Conclusão

Luis mantém uma rotina constante e bem distribuída, com maior frequência de treinos pela manhã. As atividades são variadas, com picos intensos tanto em calorias quanto em frequência cardíaca. O acúmulo de PRs e achievements ao longo das semanas mostra evolução real, tanto pessoal quanto comparativa. Esse perfil atlético oferece base sólida para decisões nutricionais focadas em performance e recuperação.