

CONDICIONAMENTO TATICO BJJ

Nome	Data

Batimento Cardiaco em Descanso	Batimento Cardiaco Maximo $205.8 - (0.685 \times \text{IDADE})$	Zona Alvo Batimento por Minuto Alto=80-100%FCmax Mod=60-80%FCmax	Media Batidas por Minuto	Tempo de Retorno para Batimento em Descanso

Exercicio	Repetições por Serie								BPM	TTP	TEP	TDP
									Media BPM	Media TTP	Media TEP	Media TDP

1. Escrever nome e data. Gravar a frequencia cardiaca em repouso.
2. Calcular a frequencia cardiaca maxima.
3. Calcular a intensidade alvo em batimento cardiaco por minuto: para dias de alta intensidade, 80-100% da frequencia cardiaca maxima; e em dias de intensidade moderada, 60-80% da frequencia cardiaca maxima.
4. Anotar quantas repeticoes foram feitas em cada serie dos exercicios; tambem anotar a Taxa de Tecnica Percebida, a Taxa de Esforço Percebido, a Taxa de Desconforto Percebido e os Batimentos Cardiacos por Minuto ao terminar as series de cada exercicio.
5. Circular as series com menos repeticoes de cada exercicio.
6. Calcular a pontuação total, somando as series com menos repeticoes de cada exercicio.
7. Calcular a taxa media de tecnica percebida, somando os 6 valores e dividindo por 6.
8. Calcular a taxa media de esforço percebido, somando os 6 valores e dividindo por 6.
9. Calcular a taxa media de desconforto percebido, somando os 6 valores e dividindo por 6.
10. Calcular a taxa media de batimento cardiaco, somando os 6 valores e dividindo por 6.
11. Registrar os batimentos medios para comparar com os batimentos alvo.