FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS
Direcção Técnica Nacional

Ficha de Registo Individual de Dados do Praticante

Nome		Mês	

Frequência Cardíaca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
83																															
82																															
81																															
80																															
79																															
78																															
77																															
76																															
75																															
74																															
73																															
72																															
71																															
70																															
69																															
68																															
67																															
66																															
65																															
64																															
63																															
62																															
61																															
60																															
59																															
58																															
57																															
56																															
55																															
54																															
53																															
52																															
51																															
50																															
49																															
48																															
47																															

Peso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
,000																															
,500																															
,000																															
,500																															
,000																															
,500																															
,000																															
,500																															
,000																															
,500																															

Duração do Sono	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
12 ou +																															
11																															
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
Nada																															
Qualidade do Sono	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Profundo																															
Normal																															
Inquieto																															
Má																															
Nenhuma																															
Sensação de Cansaço	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mto. Descansado																															
Normal																															
Cansado																															
Mto. Cansado																															
Dolorosamente Cansado																															
Vontade de Treinar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Muita																															
Boa																															
Fraca																															
Nenhuma																															
Não treinei																															
Apetite	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Muito bom																															
Bom																															
Fraco																															
Comi por obrigação																															
Não comi																															
Vontade de Competir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Alta																															
Média																															
Baixa																															
Nenhuma																															
Sensação de Dorido	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nenhuma																															
Pequena																															
Moderada																															
Elevada																															