

Seguem os treinos?!

Description

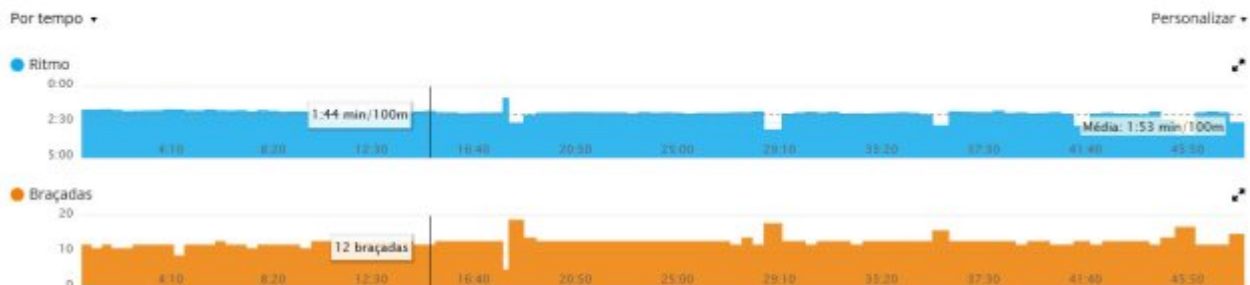


Com limita  es, o relógio de pulso Garmin vem registrando e transferindo para sua página *on-line* (um *app* chamado Garmin Express que abre a página da Garmin Connect) os dados dos treinos na piscina da Bodytech da Avenida Nossa Senhora de Copacabana, ali onde ficava o Cine Copacabana. Desde agosto de 2015, quando os dados passaram a ser enviados, foram 375 quil  metros nadados em 114 horas dentro d   gua. O que não dá pra entender    como seria possível se fazer 100 metros em apenas 21 segundos. Se isto acontecesse, estaríamos batendo os recordes dos recordes. Em piscina curta (25m), 1:07 já    um tempo difícil de acreditar e tenho minhas sérias d  vidas em relação a ele. A explica  o   , no entanto, simples. Existe um Garmin, que custa na faixa dos 500 dólares, que funciona ancorado em registros via GPS como vários dos *gadgets* de que dispomos hoje. O modelo que uso tem um pre  so mais acessível (150 dólares), mas opera a partir de dados informados previamente (como a extensão da piscina e o tipo de treino, por exemplo). E para fazer estes registros, ele    sensível aos movimentos realizados na piscina.    necessário, assim, dar um impulso contínuo a cada larga de uma das bordas para ele contabilizar novos 25m. No geral, isso acontece de forma precisa. Quando se divide uma raia com outros nadadores, qualquer eventual mudan  sa de percurso, no entanto, o for  sa a registrar a finaliza  o de mais uma extensão da piscina o que pode gerar marcas recordes. A alternância de estilos também pode ser fonte de imprecisão pelo que tenho observado.

Hoje ◀ ▶ Março 2016 Semana Mês Ano ≡						
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
28 Natação de curta distância - 2.800 m 0:51:17	29 Natação de curta distância - 2.800 m 0:54:25	1 Natação de curta distância - 2.800 m 0:51:28	2	3 Natação de curta distância - 2.800 m 0:45:28	4 Natação de curta distância - 2.800 m 0:51:54	5 Natação de curta distância - 2.790 m 0:48:18
6	7 Natação de curta distância - 2.800 m 0:57:11	8 Natação de curta distância - 2.800 m 0:50:14	9 Natação de curta distância - 2.800 m 0:50:56	10 Natação de curta distância - 2.600 m 0:46:48	11 Natação de curta distância - 2.800 m 0:54:06	12 Natação de curta distância - 2.800 m 0:51:07
13	14 Natação de curta distância - 2.780 m 0:48:31	15 Natação de curta distância - 2.800 m 0:47:18	16 Natação de curta distância - 2.690 m 0:53:18	17 Natação de curta distância - 2.875 m 0:52:05	18 Natação de curta distância - 2.900 m 0:51:50	19 Natação de curta distância - 2.525 m 0:47:15

Iniciar ▼	Distância	Tempo	Veloc. Média(Ritmo) mé	Veloc. Máxima(Melhor)	Ganho de elevz	RC méd.	RC máx.	Calorias	sumStrokes	Média de braça
Sáb, Mar 19, 2016 2:57...	2.525 m	47:15	1:53 min./100 m	:50 min./100 m	--	--	--	504	1.285	13
Sex, Mar 18, 2016 10:2...	2.900 m	51:50	1:47 min./100 m	1:31 min./100 m	--	--	--	584	1.363	12
Qui, Mar 17, 2016 2:01...	2.975 m	52:05	1:45 min./100 m	:21 min./100 m	--	--	--	595	1.403	12
Qua, Mar 16, 2016 2:57...	3.000 m	53:18	1:47 min./100 m	:41 min./100 m	--	--	--	606	1.417	12
Ter, Mar 15, 2016 1:57...	2.600 m	47:18	1:48 min./100 m	:48 min./100 m	--	--	--	528	1.224	12
Seg, Mar 14, 2016 2:54...	2.700 m	48:31	1:48 min./100 m	:41 min./100 m	--	--	--	549	1.239	11
Sáb, Mar 12, 2016 2:08...	3.000 m	51:07	1:42 min./100 m	:45 min./100 m	--	--	--	610	1.359	11
Sex, Mar 11, 2016 2:55...	3.000 m	54:06	1:48 min./100 m	1:13 min./100 m	--	--	--	606	1.437	12
Qui, Mar 10, 2016 1:58...	2.600 m	46:48	1:48 min./100 m	:42 min./100 m	--	--	--	529	1.219	12
Qua, Mar 9, 2016 2:57...	2.800 m	50:56	1:48 min./100 m	:47 min./100 m	--	--	--	570	1.290	12
Ter, Mar 8, 2016 1:59 PM	1.800 m	50:14	1:51 min./100 m	:56 min./100 m	--	--	--	367	855	12
Seg, Mar 7, 2016 2:58...	3.000 m	57:11	1:51 min./100 m	:17 min./100 m	--	--	--	609	1.418	12
Sáb, Mar 5, 2016 2:10...	2.700 m	48:18	1:47 min./100 m	:42 min./100 m	--	--	--	543	1.273	12
Sex, Mar 4, 2016 2:58 PM	2.800 m	51:54	1:49 min./100 m	1:18 min./100 m	--	--	--	565	1.337	12
Qui, Mar 3, 2016 2:07 PM	2.500 m	45:28	1:49 min./100 m	:43 min./100 m	--	--	--	509	1.166	12
Ter, Mar 1, 2016 1:59 PM	2.800 m	51:28	1:48 min./100 m	1:16 min./100 m	--	--	--	565	1.339	12
Seg, Feb 29, 2016 3:01...	3.000 m	54:25	1:48 min./100 m	:58 min./100 m	--	--	--	605	1.382	12
Dom, Feb 28, 2016 2:0...	2.800 m	51:17	1:43 min./100 m	1:07 min./100 m	--	--	--	562	1.293	12

NATAÇÃO DE CURTA DISTÂNCIA ▼ POR KIKOPEDROSA A ONTEM @ 2:57 PM



Category

1. NataÃ§Ã£o

Date Created

2016/03/20

Author
kikopedrosa

default watermark