



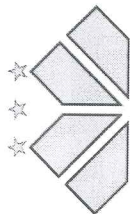
CRICIÚMA ESPORTE CLUBE - DEPARTAMENTO DE FISIOLOGIA



ATLETA	Semana 5							MEDIA	DP	MONOTONIA
	18/04/2022	19/04/2022	20/04/2022	21/04/2022	22/04/2022	23/04/2022	24/04/2022			
.Adriano Silveira Borges Filho Total	744	220	595	325	390	270	80	2249	191	2.41
.Antonio S. Branco De Camargo Total	516	340	340	390	260	45	400	2549	209	1,81
.Bruno Eduardo Loch Cordeiro Total	654	264	0	650	195	560	560	2523	161	2,02
.Daniel Bonfim Rodrigues Mendonça Total	628	176	510	325	390	90	160	2119	320	1,31
.Dewidy Cena Braga Total	400	88	425	325	390	135	160	1533	201	1,75
.Dlgo Rovaris Dalligna Total	398	176	340	390	325	225	480	2334	146	1,41
.Eduardo Luiz Oliveira Total	684	308	680	390	325	135	480	1672	104	1,54
.Elleson Pereira de Souza Total	224	176	510	325	325	270	1248	2175	216	2,16
.Eliel Felibino Costa Total	398	342	255	325	195	90	160	1489	65	1,52
.Gabriel Machado da Silva Total	290	132	255	325	325	90	160	1489	96	2,22
.Gabriel Pereira Bokke Total	290	132	255	325	325	90	160	1489	96	2,22
.Guilherme Silva	290	132	255	325	325	90	160	1489	96	2,22
.Guilherme Silva Total	290	132	255	325	325	90	160	1489	96	2,22
.Jackson Henrique Marcelino Crispim Total	796	132	595	455	455	480	480	2813	217	2,73
.Joao Vitor Varoto dos Santos Total	398	220	340	390	390	90	1200	1295	157	2,07
.Kaik Vçosa Dos Santos Total	664	220	690	390	325	180	720	2873	359	1,33
.Kaui Glancier Machado da Silva Total	686	132	255	520	585	135	720	3033	228	2,05
.Kauan Dal Moro Total	456	132	340	520	455	90	1340	1903	254	1,70
.Lucas Gabryell da Silva Filadelfo Total	630	132	425	195	325	315	560	2075	241	2,17
.Lucas Silveira Alencar Total	448	176	595	260	455	225	560	1398	159	1,39
.Mayki Xavier da Conceição Total	282	176	425	325	325	90	720	1804	106	2,41
.Pablo Andrade Neves Total	744	0	255	390	325	90	560	1635	111	1,57
.Pedro Henrique de Paula Oliveira Total	398	132	510	390	390	90	720	2150	262	1,15
.Rayan Simão da Silva Campolino Total	744	88	595	0	390	560	400	2377	213	2,02
.Renan Rodrigues da Silva Dias Jr Total	398	132	255	455	325	225	400	2190	296	1,34
.Rodrigo Souza Total	572	176	680	455	325	748	400	2748	115	1,34
.Ruan de Nês Total	572	176	680	455	325	748	400	2748	115	1,34
.Victor de Lima Medeiros Total	682	220	680	455	325	748	400	2748	280	1,34
.Victor Gonçalves Figueiredo Total	682	220	680	455	325	748	400	2748	280	1,34

REFERÊNCIA DA MONOTONIA POR CORES	
OTIMO	
BOM	
ACIMA DO DESEJAVEL	
ABAIXO DO DESEJAVEL	

CONSIDERAÇÕES DA SEMANA	
MONOTONIA	Obtemos um número considerável de atletas não respondentes, por conta disso os valores não foram reais.
STRAIN	
CARGA DE TREINO U.A (total geral)	



CRICIÚMA E.C.

COMPOSIÇÃO CORPORAL CATEGORIA SUB-20

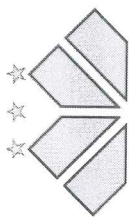
DATA

segunda-feira, 10 de outubro de 2022

ATLETA	PESO (KG)	ALTURA (CM)	PESO GORDURA (KG)	(%) DE GORDURA	MASSA MAGRA (KG)	(%) MASSA MAGRA
Adriano Silveira Borges Filho	71,10	175	5,75	8,08	37,44	52,65
Antonio Sergio Branco de Camargo	69,00	176,2	8,50	12,33	32,73	47,43
Bruno Eduardo Loch Cordeiro	78,00	185,5	5,31	6,81	43,14	55,31
Caetano Breves	76,25	177	9,44	12,38	37,37	49,01
Deividy Cena Braga	82,00	178	6,07	7,40	44,18	53,87
Eduardo Luiz Oliveira	76,00	190	5,42	7,14	40,07	52,73
Elieson Pereira de Souza	74,85	184,5	5,43	7,25	39,11	52,25
Gabriel Machado da Silva	80,00	180	7,80	9,75	40,78	50,97
Gabriel Pereira Botke	77,00	176	7,93	10,30	39,23	50,94
Gabriel Rosa Lyra	81,50	181,5	6,01	7,37	43,80	53,74
Hiago Accinelli da Roza Alves	66,00	167	5,90	8,94	34,21	51,84
Jackson Henrique Marcelino Crispim	86,00	187,5	5,57	6,48	46,82	54,45
João Vitor Varolo dos Santos	65,35	169	6,50	9,95	33,29	50,94
Kaik Viçosa dos Anjos	74,00	180	5,85	7,91	38,40	51,90
Kauã Giancler Machado da Silva	78,00	184,7	4,47	5,73	42,95	55,07
Kauan Dal Moro	72,00	180,5	5,22	7,25	37,68	52,33
Lucas Agueiro	77,00	184,3	6,88	8,94	38,90	50,53
Lucas Gabryell da Silva Filadelfo	74,70	185,5	8,21	10,99	37,67	50,43
Mário Fernandes do Nascimento	68,50	175,5	5,09	7,43	37,14	54,22
Mayki Xavier da Conceição	70,45	173	5,65	8,02	38,28	54,34
Pedro Henrique de Paula Oliveira	67,90	176,5	5,03	7,40	36,75	54,13
Renan Rodrigues da Silva Dias Júnior	62,00	166,5	3,96	6,39	34,60	55,81

(EQUAÇÃO; JACKSON & POLLOCK 7 DOBRAS)

COMPOSIÇÃO CORPORAL CATEGORIA SUB-20



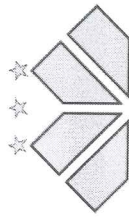
CRICIUMA E.C.

DATA

segunda-feira, 10 de outubro de 2022

ATLETA	PESO (KG)	ALTURA (CM)	PESO GORDURA (KG)	(%) DE GORDURA	MASSA MAGRA (KG)	(%) MASSA MAGRA
Welinton Jesus Cardoso	68,00	172,2	7,30	10,73	34,80	51,18
Vitor Gonçalves Figueiredo	71,30	184	8,02	11,25	35,21	49,38
Thiano Mina	83,25	192,2	7,22	8,67	44,24	53,14
Saulo Carneiro do Nascimento	82,50	189,5	10,08	12,21	39,95	48,43
Ruan de Nes	77,40	182	8,97	11,59	37,40	48,32
Rodrigo Souza Nascimento	67,60	170,5	5,23	7,73	35,83	53,01

(EQUAÇÃO: JACKSON & POLLOCK 7 DOBRAS)



CRICIÚMA E.C.

COMPOSIÇÃO CORPORAL CATEGORIA SUB-20

DATA


sexta-feira, 12 de agosto de 2022

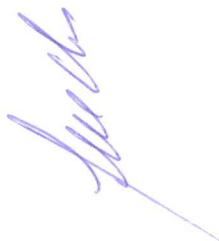
ATLETA	PESO (KG)	PESO GORDURA (KG)	(%) DE GORDURA	MASSA MAGRA (KG)	(%) MASSA MAGRA
Darlan Silva Dutra	87,10	7,07	8,11	45,55	52,29
Eduardo Luiz Oliveira	73,00	3,76	5,15	39,46	54,05
Eliel Felisbino Costa	69,30	5,09	7,34	37,80	54,54
Gabriel Machado da Silva	78,70	7,35	9,34	40,24	51,13
Gabriel Pereira Botke	76,40	8,29	10,85	38,41	50,28
Gabriel Rosa Lyra	79,70	4,88	6,12	43,56	54,66
Kaik Viçosa dos Anjos	72,80	5,17	7,11	38,17	52,43
Kauã Giancler Machado da Silva	79,30	4,88	6,15	43,53	54,89
Kauan Dal Mouro	69,00	4,33	6,27	36,30	52,61
Lucas Agueiro	76,00	5,85	7,70	39,17	51,54
Lucas Gabryell da Silva Filadelfo	71,70	7,59	10,59	36,01	50,22
Mário Fernandes do Nascimento	68,00	5,16	7,58	36,70	53,97
Mayki Xavier da Conceição	70,80	6,33	8,94	37,87	53,49
Pablo Andrade Neves	77,20	6,79	8,79	38,77	50,22
Pedro Henrique de Paula Oliveira	67,20	5,07	7,55	36,18	53,83
Renan Rodrigues da Silva Dias Júnior	62,00	3,44	5,55	35,12	56,65
Rodrigo Souza Nascimento	64,20	3,89	6,06	37,60	58,56
Ruan de Nes	79,30	10,26	12,94	37,55	47,35
Saulo Carneiro do Nascimento	81,50	8,77	10,76	40,50	49,69
Thiano Mina	82,40	8,06	9,78	42,75	51,89
Vitor Gonçalves Figueiredo	71,65	7,81	10,90	35,68	49,80
Welinton Jesus Cardoso	68,75	7,02	10,21	35,65	51,85

(EQUAÇÃO: JACKSON & POLLOCK 7 DOBRAS)

RELATÓRIO BEM-ESTAR

ATLETA	QUALIDADE DO SONO	ESTADO FÍSICO	NÍVEL DE DOR	CLÍNICA DO ATLETA	LOCAL DA DOR
.Antonio S. Branco De Camargo	3	1	0		
.Bruno Eduardo Loch Cordeiro	4	2	0		
.Eduardo Luiz Oliveira	4	0	0		
.Eliedson Pereira de Souza	2	2	2	TRAUMA (PANCADA)	C
.Gabriel Machado da Silva	1	1	0		
.Gabriel Pereira Botke	2	3	0		
.Guilherme Silva	1	1	0		
.Joao Vitor Varolo dos Santos	3	3	0		
.Kauã Giancler Machado da Silva	1	0	0		
.Kauan Dal Moro	1	3	2		
.Lucas Eliézer Agueiro	2	0	0		
.Lucas Gabryell da Silva Filadelfo	1	4	0		
.Mario Fernandes	2	2	0		
.Mayki Xavier da Conceição	3	2	1		
.Pablo Andrade Neves	1	0	0		
.Renan Rodrigues da Silva Dias Jr	3	2	3		
.Ruan de Nes	1	5	3		2
.Saulo Carneiro do Nascimento	1	3	0		
.Thiago Mina	5	3	4	TRAUMA (PANCADA)	C
.Vitor Gonçalves Figueiredo	2	0	0		
.Welinton Jesus Cardoso	1	1	0		
.Wesley Barbosa Duarte	1	3	3	MUSCULAR ("TIPO DE ACADEMIA")	15, 16





CARGA EXTERNA E INTERNA - MÉTRICAS DA SESSÃO DE TREINO GPS REFERÊNCIA

Distância total (km)	(Média bruta) Distância/min (m)	Distância alta intensidade (m)	Distância A.I (zona 3 - 4 m/s ²)	Acelerações	Desacelerações (zona >4 m/s ²)	Vel. máx	Sprints
3,309	76,57	160	0,02	8	17	26	5
SPLIT (tempo em segundos)							
1 - TRABALHO PRINCIPAL							
		Zone 20%-60% FC	Zone 60%-75% FC	Zone 75%-85% FC	Zone 85%-95% FC	Zone 95%-100% FC	Distância/min (m)
1 - TRABALHO PRINCIPAL		270	228	247	540	552	91,28
0 - AQUECIMENTO							
0 - AQUECIMENTO		85	214	195	5	0	61,86

(Cálculo/Estimativa: 220 - idade do atleta = 202 FC máx; [95% 191,9 bpm] - [85% 171,7 bpm] - [75% 151,5 bpm] - [60% 121,2] - [20% 40,4 bpm])

(Tempo da sessão de treino no campo - bruto: 56:05 min/ líquido: 38:56 min. Densidade do treino 67,80%)
(Tempo da sessão na academia: 50 min)



CARGA INTERNA - PÓS TREINO

ATLETA	Percepção subjetiva de esforço (PSE)	Volume	Unidades arbitrárias (U.A)
.Adriano Silveira Borges Filho	6	88	528
.Antonio S. Branco De Camargo	3	88	264
.Bruno Eduardo Loch Cordeiro	3	88	264
.Deividy Cena Braga	3	88	264
.Eduardo Luiz Oliveira	4	88	352
.Eliedson Pereira de Souza	3	88	264
.Eliel Felisbino Costa	4	88	352
.Gabriel Pereira Botke	5	88	440
.Kauã Giancler Machado da Silva	4	88	352
.Kauan Dal Moro	6	88	528
.Lucas Eliézer Agueiro	3	88	264
.Lucas Gabryell da Silva Filadelfo	6	88	528
.Mayki Xavier da Conceição	6	88	528
.Pablo Andrade Neves	6	88	528
.Pedro Henrique de Paula Oliveira	3	88	264
.Renan Rodrigues da Silva Dias Jr	3	88	264
.Ruan de Nes	5	88	440
.Saulo Carneiro do Nascimento	3	88	264
.Thiago Mina	4	88	352
.Vitor Gonçalves Figueiredo	5	88	440
.Wellinton Jesus Cardoso	6	88	528
Gabriel Rosa Lyra	5	88	440
Mario Fernandes	5	88	440



CRICIÚMA E.C. DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

SUM de J/A	ATLETA	DATA												MÉDIA	TOTAL GERAL	31/07/2022	30/07/2022	29/07/2022	28/07/2022	27/07/2022	26/07/2022	25/07/2022	STRAIN	MONOTONIA	NC SEMANAL
		25/07/2022	26/07/2022	27/07/2022	28/07/2022	29/07/2022	30/07/2022	31/07/2022	DP																
	.Adriano Silveira Borges Filho Total	0	240		909	616	368	290	2423	404	318	3487	1,27	2											
	.Antonio S. Branco De Camargo Total	497	275	260	380	60	1472	162	1,82	0	2676	1,82	0												
	.Bruno Eduardo Loch Cordeiro Total	280	440	440	870	150	870	280	1,737	145	1737	2,00	4												
	.Bryan Cortina Total	497	385	470	707	528	460	3047	508	109	12745	1,52	0												
	.Daniel Bonfim Rodrigues Mendonça Total	497			497				497	497		#DIV/0!													
	.Darlan Silva Dutra Total	355	165	260	375	318	1473	295	5127	85	5127	3,43	0												
	.Davidy Cena Braga Total	71	208	52	208	110	331	85	428	85	428	1,50	2												
	.Diego Rovaris Dall'igna Total	213	275	260	364	520	1632	328	4383	121	4383	2,39	0												
	.Eduardo Luiz Oliveira Total	213	275	260	260	416	1424	285	5289	77	5289	3,70	0												
	.Ellef Feisbino Costa Total	355			460	300	1000	333	2531	114	2531	2,03	4												
	.Gabriel Machado da Silva Total	142	0	416	208	468	1447	362	4658	112	4658	5,32	1												
	.Guilherme Silva Total	0	400	104	707	264	526	105	838	66	838	1,59	1												
	.Jackson Henrique Marcelino Crispim Total	0	400	720	1875	324	375	324	2173	3	2173	1,16	3												
	.Kaik Viciosa Dos Santos Total	568	240	528	606	528	550	183	489	202	489	0,91	5												
	.Kauã Giancler Machado da Silva Total	497	440	260	909	528	2332	466	6838	158	6838	2,92	2												
	.Kaua Inácio Moroso Total	497	385	364	364	616	3315	474	5471	243	5471	1,95	0												
	.Kauan Dal Moro Total	539	315	156	364	520	2888	448	22105	99	22105	2,30	0												
	.Lucas Elizezer Aguiro Total	355	104	606	606	440	1994	399	4257	187	4257	2,13	0												
	.Lucas Gabryell da Silva Filadelfo Total	330	330	364	450	520	1664	416	4172	185	4172	2,12	1												
	.Mayki Xavier da Conceição Total	497	220	364	364	440	1664	416	3973	86	3973	4,66	1												
	.Pablo Andrade Neves Total	284	330	520	104	264	1947	325	4752	133	4752	2,44	1												
	.Pedro Henrique de Paula Oliveira Total	497	385	364	606	364	1778	296	3932	134	3932	2,91	0												
	.Rayan Simão da Silva Campolino Total	568	385	0			2216	443	9275	108	9275	4,16	0												
	.Renan Rodrigues da Silva Dias Jr Total	497	330	312	606	528	953	318	1044	290	1044	1,10	0												
	.Rodrigo Souza Total	168	330	104	606	528	2423	404	5760	169	5760	7,39	1												
	.Ruan de Nes Total	355	560	364	375	264	1810	362	3001	218	3001	1,66	2												
	.Saulo Carneiro do Nascimento Total	213	165	156	606	352	1918	384	3609	108	3609	3,65	1												
	.Thiago Mina Total	426	312	312	525	352	1492	298	2365	189	2365	1,58	1												
	.Vitor Gonçalves Figueiredo Total	355	330	312	312	520	1615	404	6865	94	6865	4,31	2												
	.Weinton Jesus Cardoso Total	568	330	312	312	880	1829	366	7604	88	7604	4,16	0												
	.Gabriel Rosa Lyra Total				208	352	2402	480	4647	248	4647	1,93	1												
	.Mário Fernandes Total				312	160	652	217	1098	130	1098	1,97	0												
					312	160	472	236	1036	107	1036	2,20	0												

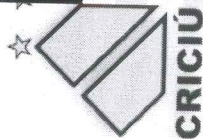
REFERÊNCIA DE CORES POR ATLETA	
	ÓTIMO
	MONOTONIA OU STRAIN ACIMA
	ACIMA DO DESEJÁVEL

REFERÊNCIA DA MONOTONIA POR CORES	
	ÓTIMO
	BOM
	ACIMA DO DESEJÁVEL
	ABAIXO DO DESEJÁVEL

NC SEMANA
FALTA DE RESPOSTA DO QUEST. PÓS-TREINO

RELATÓRIO BEM-ESTAR

ATLETA	QUALIDADE DO SONO	ESTADO FÍSICO	NÍVEL DE DOR	CLÍNICA DO ATLETA	LOCAL DA DOR
.Adriano Silveira Borges Filho	1	3	↑		
.Bruno Eduardo Loch Cordeiro	2	3	↑		
.Deivdy Cena Braga	2	3	↑		
.Eduardo Luiz Oliveira	3	4	↔		
.Elisedson Pereira de Souza	2	4	↔	MUSCULAR ("TIPO DE ACADEMIA")	
.Emanuel Araújo	1	3	↑		
.Gabriel Machado da Silva	1	2	↑		
.Gabriel Pereira Botke	1	3	↑		
.João Artur	2	2	↑		
.Jonatan Da Ora	2	6	↘		
.Kaik Viçosa Dos Santos	2	4	↔		
.Kauan Dal Moro	3	3	↑		
.Lucas Eliézer Agueiro	1	2	↑		
.Lucas Gabryell da Silva Filaelfo	1	1	↑		
.Mario Fernandes	4	6	↘		
.Pedro Henrique de Paula Oliveira	2	3	↑		
.Ruan de Nes	1	3	↑		
.Saulo Carneiro do Nascimento	1	3	↑		
.Vitor Gonçalves Figueiredo	2	2	↑		
.Guilherme Silva	3	5	↔	MUSCULAR ("TIPO DE ACADEMIA")	7, 8, 9, 10
.Weinton Jesus Cardoso	1	4	↔	MUSCULAR ("TIPO DE ACADEMIA")	8
.Antonio S. Branco De Camargo	3	4	↔		8, 9, 10
.Thiago Mina	5	4	↔	ENTORSE	C
.Joao Vitor Varoio dos Santos	4	2	↑	MUSCULAR ("TIPO DE ACADEMIA")	F
.Wesley Barbosa Duarte	2	2	↑	ENTORSE	P





CARGA EXTERNA E INTERNA - MÉTRICAS DA SESSÃO DE TREINO GPS REFERÊNCIA

CRICIÚMA E.C.

(RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO HEXAEL DEMARCH CREF 028655-G/SC)

		DISTÂNCIA TOTAL (KM)	DISTÂNCIA/MIN (M) - MÉDIA BRUTA	DISTÂNCIA ALTA INTENSIDADE (M)	DISTÂNCIA A.L (ZONA 3 - 4 M/S ²)	ACELERAÇÕES	DESACELERAÇÕES (ZONA >4 M/S ²)	VEL. MÁX	SPRINTS
		2,953	42,58	31	0,02	7	4	22	2
SPLIT	DISTÂNCIA (KM)	DISTÂNCIA/MIN (M)	DISTÂNCIA ALTA INTENSIDADE (M)	DISTÂNCIA A.L (ZONA 3 - 4 M/S ²)	ACELERAÇÕES	DESACELERAÇÕES (ZONA >4 M/S ²)	VEL. MÁX	SPRINTS	
1.2 - SITUAÇÃO - CAMPO ABERTO	1,430	54,54	31	0,00	4	2	22	2	
0 - AQUECIMENTO	0,359	31,61	0	0,00	1	0	15	0	
1.1 - SITUAÇÃO - CAMPO ABERTO	0,812	40,03	0	0,00	1	0	16	0	
1.3 - SITUAÇÃO - CAMPO ABERTO	0,352	44,16	0	0,00	1	2	14	0	

(Tempo da sessão de treino campo - bruto: 84 min/ líquido: 66 min)

CARGA INTERNA - PÓS TREINO

ATLETA	PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE)	VOLUME	UNIDADES ARBITRÁRIAS (U.A)	CLÍNICA DO ATLETA
.Bruno Eduardo Loch Cordeiro	4	66	264	
.Carlos Bispo	3	66	198	
.Deividy Cena Braga	4	66	264	
.Eduardo Luiz Oliveira	7	66	462	
.Emanuel Araújo	2	66	132	
.Hiago Alves	3	66	198	
.João Artur	7	66	462	
.Jonatan Da Ora	2	66	132	
.Kaua Inácio Moroso	6	66	396	
.Kauan Dal Moro	8	66	528	
.Lucas Eliézer Agueiro	5	66	330	
.Mario Fernandes	6	66	396	
.Mayki Xavier da Conceição	3	66	198	
.Ruan de Nes	3	66	198	
.Saulo Carneiro do Nascimento	3	66	198	
.Thiago Mina	5	66	330	
.Vitor Gonçalves Figueiredo	2	66	132	
.Wellinton Jesus Cardoso	3	66	198	
.Wesley Barbosa Duarte	5	66	330	

