

## LISTA DE FIGURAS

	página
FIGURA 1 – Representação esquemática do teste de 20 m de ida-e-volta.....	24
FIGURA 2 - Valores individuais da V.Max ( $\text{km.h}^{-1}$ ), V3,5 ( $\text{km.h}^{-1}$ ) e percentagem da V.Max alcançadas no teste de 20 m de ida-e-volta.....	41
FIGURA 3 - Valores individuais da F.C. Max (bpm) e F.C. nos limiares (bpm) alcançados no teste de 20 metros de ida-e-volta.....	42
FIGURA 4 - Valores individuais da V.Max ( $\text{km.h}^{-1}$ ), V3,5 ( $\text{km.h}^{-1}$ ) e percentagem da V.Max alcançadas no protocolo de HECK.....	43
FIGURA 5 - Valores individuais da F.C. Max (bpm) e F.C. nos limiares (bpm) alcançados no protocolo de HECK.....	44