

# Recuperação da frequência cardíaca

Após o teste inicial (em azul) uma nova série é realizada em torno de um mês depois. Valores mais baixos de frequência cardíaca são esperados como efeitos positivos de treinamento (verde). Por outro lado, se a frequência estiver mais alta e custar a baixar, o sinal é para diminuir as cargas de treino (vermelho).

