



[Cardio intro video](#)

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



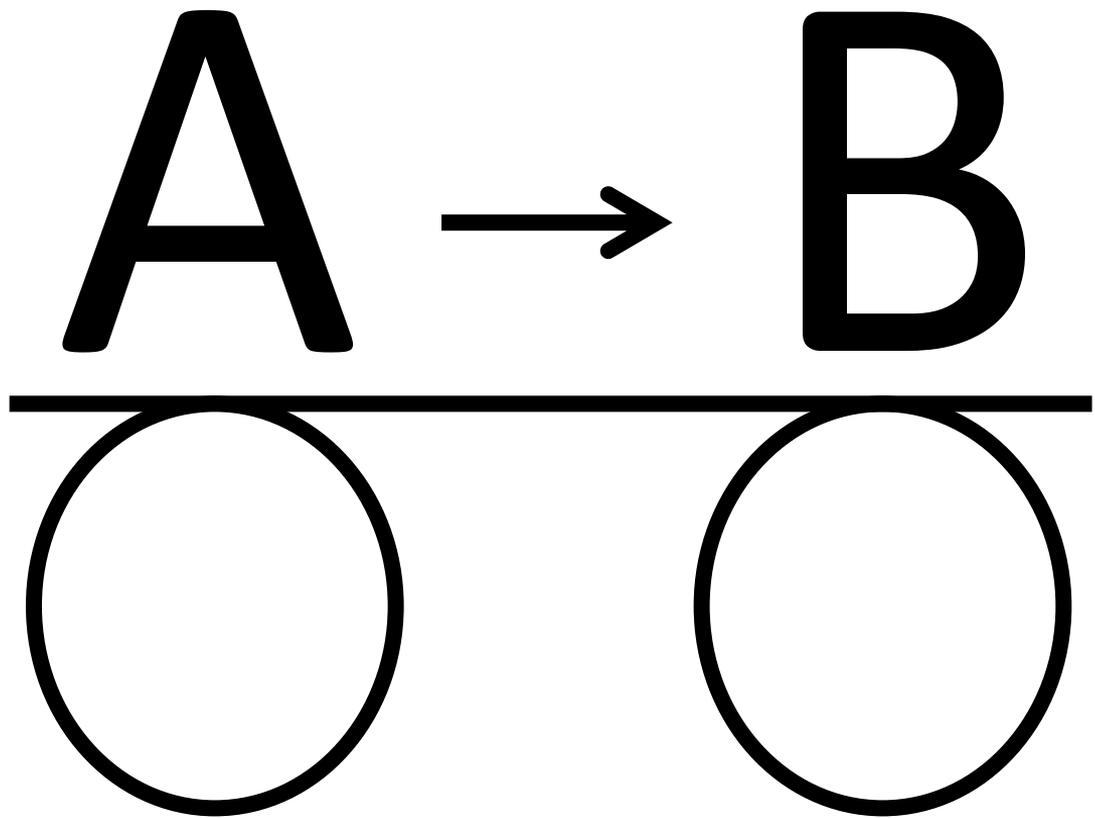


TOMTOM

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





A



B

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO





THE EASIEST WAY TO IMPROVE™

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



tomtom 
RUNNER CARDIO
GPS WATCH

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





Cardio video

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

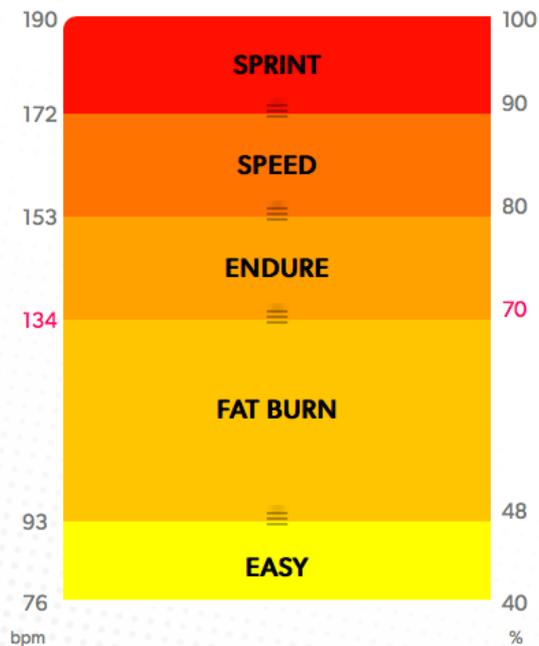




V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



HEART RATE ZONES



☰ Drag to edit zone

MAXIMUM HEART RATE

190 bpm

Knowing your maximum heart rate, is the key to effective and safe cardio training. You can have this tested by experts under safe conditions, or estimate it based on your age.

➤ Reset maximum value and zones

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro





TOMTOM 
RUNNER CARDIO
GPS WATCH

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



TOMTOM

V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

