






¿CÓMO DE INTENSO HA SIDO EL EJERCICIO?

0	Reposo		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Muy muy suave									
2	Muy suave									
3	Suave									
4	Algo duro									
5	Duro									
6	Más duro									
7	Muy duro									
8	Muy muy duro									
9	Máximo									
10	Extremadamente máximo									