

TOTAL RPE:

¿Cómo dormiste anoche?

Muy mal Mal		Un poco mal	Ligeramente bien	Bien	Muy bien		
1	2	3	4	5	6		

¿Cómo te sientes ANTES DEL ENTRENAMIENTO?

Muy		Mal		Un poco	Neutral	Ligeramente		Bien		Muy
mal				mal		bien				bien
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

¿Cómo de intenso fue el ejercicio?

0	Descanso		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Extremadamente fácil									
2	Muy fácil									
3	Fácil									
4	Algo fácil									
5	Duro									
6	Algo difícil									
7	Muy duro									
8	Realmente muy difícil									
9	Extremadamente duro	(53)								
10	Máximo									

¿Cómo te sientes DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

Coome to distinct a fact that the fact that										
Muy mal		Mal		Un poco	Neutral	Ligeramente		Bien		Muy
				mal		bien				bien
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5