






## ¿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		Mal		Un poco mal	Neutral	Ligeramente bien		Bien		Muy 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									
10	Máximo									

## ¿Cómo te sientes DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

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