Escala RPE (0–10)

¿Cómo de dura ha sido la sesión?

0	Reposo
1	Muy, muy suave
2	Suave
3	Moderado
4	Algo duro
5	Duro
6	Duro +
7	Muy duro
8	Muy duro +
9	Casi máximo
10	Máximo

Contesta unos 30 minutos después de terminar, tú solo. Piensa en la sesión entera, no en el último ejercicio.

Registro de RPE y carga

Fecha: _____ Sesión: _____

Jugador	Minutos	RPE (0–10)	Carga (RPE × minutos)

Carga de la sesión = RPE × minutos de ese jugador, en unidades arbitrarias (UA). Si un jugador entrenó y no contestó, deja la casilla vacía: no es un cero.