



## Rango de Esfuerzo Percibido/ Rate of Perceived Exertion *Preguntas Comunes*

### **Que es RPE (rango de esfuerzo percibido)?**

RPE es un valor numérico que se asigna a las sensaciones que uno se siente durante el entrenamiento. Es basado en el esfuerzo que uno piensa o estima que esta haciendo para cumplir con una actividad física

### **Cuales son los beneficios de usar RPE?**

Es una manera de comenzar a conocer mejor a tu cuerpo y estar bien alerta a lo que estás haciendo dentro del entrenamiento. También, da otro indicador del trabajo, aparte del ritmo cardiaco o potencia, que ayuda en conjunto a medir tu nivel de cansancio, tu auto-concepto atlético, y tus limitaciones y/o capacidades.

### **Cuales son las limitaciones de usar RPE?**

Puede variar bastante, depende en nivel de cansancio muscular, nivel de ánimo, cansancio general, nivel de stress, nutricion e hidratacion, el ambiente en lo cual estás entrenando, tu actitud este dia, etc. También, el único aparato que mide RPE es la mente de uno, pues para que funcione a nivel de “feedback” con tu entrenadora, hay que entrar los valores de RPE que sentiste diario en Training Peaks comments.

### **Como sale RPE en un entrenamiento?**

En el entrenamiento verás a algo así:

20' @ RPE 1-2

30' @ RPE 6

Eso significa que por 20mins. debes sentir como describe #1 y 2 en la tabla. Y después por 30mins. debes sentir como el #6.

### Cual es la tabla de RPE?

<b>Valor # Asignado</b>	<b>Sensaciones</b>
<b>1</b>	Super suave, respiración normal y cero dolor muscular.
<b>2</b>	Muy cómod@, un ritmo que pudieras mantener el día entero
<b>3</b>	Todavía te sientes cómod@, pero ya sientes la respiración un poco más fuerte.
<b>4</b>	Estas sudando un poco y respirando más fuerte pero pudieras conversar.
<b>5</b>	Ya no estas "comod@" pero tampoco se siente super difícil. Respirando más fuerte pero pudieras hablar.
<b>6</b>	Pudieras hablar pero ya es difícil por la respiración. Estas sudando mucho.
<b>7</b>	Ya no quieres hablar, estas respirando y sudando fuerte.
<b>8</b>	Te sientes incomodo. No puedes hablar y te sientes como no aguantas este esfuerzo por mucho tiempo (~20 min.).
<b>9</b>	Te preguntas, "será que la coach está intentando matarme?" Pasas mucho trabajo para mantener el ritmo.
<b>10</b>	Estas 100% segur@ que la coach quiere que vomitas... pero lo olvidas porque pensar requiere demasiado energía.