



FACUNDO AHUMADA
ENTRENAMIENTO OPTIMO

ESCALA DE AGOTAMIENTO PERCIBIDO (CARL FOSTER)

Mire por favor la tabla e indique el valor numérico (0 a 10) del grado de agotamiento que siente precisamente en este momento.

Puntaje	Orden verbal
0	Descanso
1	Muy liviano
2	Liviano
3	Moderado
4	Algo Intenso
5	Intenso
6	
7	Muy Intenso
8	Muy, muy intenso
9	Casi máximo
10	Máximo