

GUÍA DE RPE PARA COACHES

SDQ CrossFit · Dirección Técnica

EL CONCEPTO

RPE = Rate of Perceived Exertion (Escala de Esfuerzo Percibido)

Es una herramienta que mide cuán duro siente el atleta que se está esforzando, en una escala del 1 al 10, donde 1 es reposo total y 10 es máximo absoluto.

"No todos los días son iguales. El RPE nos dice cómo está el atleta hoy, no ayer."

¿POR QUÉ LO USAMOS EN SDQ?

- Permite ajustar la intensidad real de cada atleta, sin importar el peso en la barra.
- Respeta el estado del sistema nervioso (fatiga, sueño, estrés, semana pesada).
- Hace que el atleta sea más consciente de su cuerpo — eso es CrossFit consciente.
- Es lenguaje común entre coach y atleta dentro de la cultura C.A.R.E.

LA ESCALA DEL 1 AL 10

RPE	NIVEL / SENSACIÓN	REFERENCIA PRÁCTICA PARA EL ATLETA
1 – 2	Reposo activo Sin esfuerzo. Recuperación.	Movilidad, caminar entre rondas, foam rolling.
3 – 4	Esfuerzo bajo Zona 2. Conversación fluida.	Row o bike suave, warm-up, Zona 2 de 30+ min.
5 – 6	Esfuerzo moderado Sientes que trabajas. Frases cortas.	AMRAP largo al 60%, back squat al 70%, skill work.
7 – 8	Esfuerzo alto Difícil hablar. Ritmo sostenible.	Metcon típico, 21-15-9, EMOM exigente, fuerza al 80%.
9	Esfuerzo muy alto Casi al límite. Pocas palabras.	Últimas rondas de un WOD pesado, sprint de 400m.
10	Máximo absoluto No sostenible más de segundos.	1RM back squat, sprint final 100m, max effort.

SDQ FILOSOFIA: En clases generales trabajamos entre RPE 5 y 9. Solo competidores o días específicos van a 10.

REGLA: Si el atleta no puede repetirte el RPE objetivo, no lo ha internalizado. Enséñalo, no lo asumas.

GUÍA DE RPE PARA COACHES

SDQ CrossFit · Dirección Técnica

CÓMO COMUNICARLO EN CLASE

Al explicar el WOD:

"Hoy el objetivo es salir de aquí a un RPE 8. No un 10 — un 8 sostenido."

Durante el WOD:

"¿Cómo estás? — Si me dices 6, sube el ritmo. Si me dices 9, bájalo un poco."

Al finalizar:

"¿A qué RPE llegaste? Eso es información tuya. Tómala en serio."

ERRORES COMUNES DEL ATLETA (Y CÓMO CORREGIRLOS)

SEÑAL DEL ATLETA	OBSERVACIÓN Y ACCIÓN DEL COACH
⚠ Siempre dice RPE 10	Señal: Confunde esfuerzo con orgullo. Pregúntale si puede hacer una rep más. Acción: <i>Enséñale que RPE 10 es literalmente el límite humano — no el WOD de hoy.</i>
⚠ Siempre dice RPE 6 o 7	Señal: Posiblemente sub-entrena o no entiende la escala. Observa su respiración. Acción: <i>¿Puede hablar fácil? ¿Se ve cómodo? Cuestiona amablemente con datos externos.</i>
⚠ No sabe qué responder	Señal: Aún no ha internalizado la herramienta. Acción: <i>Primero dales referencias físicas: RPE 7 = difícil hablar, pero puedo seguir.</i>
⚠ Cambia de RPE a mitad del WOD	Señal: Normal — el RPE es dinámico. Es buena señal de conciencia. Acción: <i>Usa ese momento para ajustar el pace o escala en tiempo real.</i>

RPE Y LA CULTURA C.A.R.E.

Comunidad → El RPE permite que todos entrenen juntos, cada uno en su nivel real.

Acción → Enseña el RPE con el ejemplo: muestra cómo luce un RPE 7 en tu cuerpo.

Respeto → No invalides el RPE que dice un atleta. Pregunta, no juzgues.

Empatía → Un RPE alto puede ser señal de algo más que carga física.

"El atleta que conoce su RPE se conoce a sí mismo."

— SDQ CrossFit · Dirección Técnica