

Escala RPE: percepción del esfuerzo

Una guía sencilla para describir cómo se siente el esfuerzo durante una sesión de ciclismo indoor.

La RPE no sustituye a la potencia ni pretende equivaler de forma exacta a una zona. Es una herramienta complementaria: ayuda a contextualizar sensaciones, fatiga, calor, descanso y respuesta individual.

RPE	Descripción orientativa	Habla / respiración
1	Muy, muy suave	Conversación completa
2	Muy suave	Conversación cómoda
3	Suave	Respiración controlada
4	Moderado	Frases completas
5	Algo exigente	Frases más cortas
6	Exigente	Hablar requiere esfuerzo
7	Muy exigente	Palabras sueltas
8	Muy duro	Hablar resulta difícil
9	Casi máximo	Apenas se puede hablar
10	Esfuerzo máximo percibido	No sostenible

Cómo utilizarla

Registra la RPE al terminar un intervalo o la sesión completa. Compárala con la potencia prevista y con tus sensaciones habituales. Una discrepancia puntual no implica necesariamente un problema: puede aportar información útil sobre el contexto del día.

Los descriptores son orientativos y pueden variar entre personas. No se presenta una equivalencia rígida entre RPE y zonas de potencia.