

	Deportista profesional	Deportista experto	Deportista principiante	Deportista despistado
Calentamiento He calentado antes de hacer el reto	He calentado siempre antes del reto	He calentado antes del reto dos días	He calentado antes del reto un solo día	No he calentado nunca antes del reto
Reto Número de días que lo he hecho	He realizado el reto tres días	He realizado el reto dos días	He realizado el reto un día	No he realizado el reto
Dosificación He dosificado mi esfuerzo en el reto	He dosificado mis energías a lo largo de todo el reto	He dosificado mis energías, pero lo podría hacer mejor	Empecé con demasiada energía y la gasté demasiado pronto	No he sabido dosificar mis energías y me he cansado nada más empezar
Estiramientos Después del reto estiro	He realizado los estiramientos todos los días después del reto	He estirado dos días después del reto	He estirado un solo día después del reto	No he estirado ningún día después del reto