



|                   |  |                  |  |
|-------------------|--|------------------|--|
| APELLIDO Y NOMBRE |  | SEMANA / PERÍODO |  |
| DEPORTE / EQUIPO  |  | RESPONSABLE      |  |

1. REGISTRO DIARIO

| Día / fecha | Sueño (h) | Calidad sueño 1-7 | Fatiga 1-7 | Dolor muscular 1-7 | Estrés 1-7 | Hooper total | Dolor / molestia | Observaciones |
|-------------|-----------|-------------------|------------|--------------------|------------|--------------|------------------|---------------|
| LUNES       |           |                   |            |                    |            |              |                  |               |
| MARTES      |           |                   |            |                    |            |              |                  |               |
| MIÉRCOLES   |           |                   |            |                    |            |              |                  |               |
| JUEVES      |           |                   |            |                    |            |              |                  |               |
| VIERNES     |           |                   |            |                    |            |              |                  |               |
| SÁBADO      |           |                   |            |                    |            |              |                  |               |
| DOMINGO     |           |                   |            |                    |            |              |                  |               |

2. RESUMEN SEMANAL

| Promedio Hooper | Valor más bajo | Valor más alto | Promedio sueño (h) | Días con molestia |
|-----------------|----------------|----------------|--------------------|-------------------|
|                 |                |                |                    |                   |

COMENTARIOS / DECISIONES DE ENTRENAMIENTO