Session-Rating-of-Perceived-Exertion (sRPE)

so anstrengend, dass ich abbrechen muss	10
maximal anstrengend	9
extrem anstrengend	8
sehr anstrengend	7
anstrengend	6
mäßig anstrengend	5
wenig anstrengend	4
sehr wenig anstrengend	3
extrem wenig anstrengend	2
überhaupt nicht anstrengend	1
Ruhe	0

Alle Informationen zur sRPE-Methode erhalten Sie in der Broschüre „Diagnostik und Betreuung im Eishockey“ auf Seite 92 f.