



GRUPO / HORARIO

INICIO DEL CICLO

Columnas 1 a 36: clases del ciclo de 12 semanas (3 por semana). Si das 2 por semana, usa las primeras 24.

REGISTRO DE CLASES

Una fila por clase dada. El RPE promedio es el esfuerzo que el grupo sintió (pregunta al final: "del 0 al 10, ¿cuánto les costó?").

[illegible]