

Borg-Skala

- 06** überhaupt keine Anstrengung
- 07**
- 08** extrem locker
- 09**
- 10** sehr locker
- 11** locker
- 12**
- 13** ein wenig anstrengend
- 14**
- 15** anstrengend
- 16**
- 17** sehr anstrengend
- 18**
- 19** extreme anstrengend
- 20** maximale Anstrengung

