

Borgskala

6	extrem leicht	
7		
8	sehr leicht	
9		
10		
11		
11	leicht	
12		
13	wenig anstrengend	
14	anstrengend, angenehm hart	
15		
16		
17	sehr anstrengend	
18		
19	extrem anstrengend, maximal	
20		