

Scala di Börg

Descrizione Percezione Intensità di Allenamento

0	Nulla
1	Molto, molto leggera
2	Leggera
3	Moderata
4	Abbastanza dura
5	Dura
6	
7	Molto dura
8	Molto, Molto dura
9	Quasi Massimale
10	Massimale