



BORG Skala

RPE-Wert	Belastungsempfinden
6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	

modifiziert nach Dickhuth HH (Hrsg.) (2007). Sportmedizin. Köln: Ärzteverlag.