





Borgskala des subjektiven Belastungsempfindens

Inten- sitäts- stufe	Ausdauer- stufe	Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	Emoticon
Sehr locker	1	6	Überhaupt keine Anstrengung	
		7	Extrem leicht	
		8		
		9	Sehr leicht	
Locker	2	10		
		11	Leicht	
		12	Optimaler Trainingsbereich	
Mittel	3	13	Etwas schwer	
		14		
Hart	4	15	Schwer	
		16		
Sehr hart	5	17	Sehr schwer	
		18		
		19	Extrem schwer	
		20	Grosstmögliche Anstrengung	