

Échelle de Borg de la sensation subjective de l'effort

Niveau d'intensité	Niveau d'endurance	Graduation selon Borg	Degré d'intensité	Emoticône
Très décontracté	1	6	Absolument pas d'effort	
		7	Extrêmement facile	
		8		
		9	Très facile	
Décontracté	2	10		
		11	Facile	
		12	Zone d'entraînement optimale	
Moyen	3	13	Un peu difficile	
		14		
Dur	4	15	Difficile	
		16		
Très dur	5	17	Très difficile	
		18		
		19	Extrêmement difficile	
		20	Effort maximal	