

## BORG-Skala

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