

Borg-Skala des subjektiven Belastungsempfindens

Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/Leistung	Trainingsbereich	Emoticon
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmen/ Regeneration	
7	Extrem leicht	30 %		
8		40 %		
9	Sehr leicht	50 %		
10		55 %		
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/ Zielzone	
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %		
13	Etwas schwer	70 %		
14		75 %		
15	Schwer	80 %		
16		85 %	Intensives Training/ Stehvermögen	
17	Sehr schwer	90 %		
18		95 %		
19	Extrem schwer	100 %		
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung		