

La scala di Borg: percezione dello sforzo

Scala di BORG	Intensità dello sforzo	% dell' intensità dello sforzo/ potenza max.	Fase dell'allenamento	Semaforo (livelli di attenzione)
6	Nessuno sforzo	20 %	Riscaldamento/ rigenerazione	
7	Estremamente debole	30 %		
8		40 %		
9	Molto debole	50 %		
10		55 %		
11	Debole	60 %	Fase dell'obiettivo	
12	Fase dell'allenamento ottimale	65 %		
13	Un po' intenso	70 %		
14		75 %		
15	Intenso	80 %		
16		85 %	Fase dello strappo intensivo/ capacità di sopportazione	
17	Molto intenso	90 %		
18		95 %		
19	Estremamente intenso	100 %		
20	Massimo sforzo	Eccessiva produzione di lattato		