

Upplevd ansträngningsgrad

Värde	Upplevelse	Träningseffekt
 20	Maximalt ansträngande	Maxprestation (genom t ex högintensiv träning med maximal ansträngning)
 19		
 18		
 17	Mycket ansträngande	Effektiv konditionsträning (genom t ex inslag av intervaller och högre intensitet)
 16		
 15	Ansträngande	Konditions- och hälsoeffekter (genom t ex pulshöjande motionsformer)
 14		
 13	Något ansträngande	Positiva hälsoeffekter (genom t ex vardagsmotion)
 12		
 11		
 10	Mycket lätt	Uppvärmning/nedvarvning
 9		
 8		
 7		
 6	Vila	Ingen

Borgskalan