

# Borg-Skala

**06** überhaupt keine Anstrengung

**07**

**08** extrem locker

GA1

**09**

**10** sehr locker

**11** locker

**12**

**13** ein wenig anstrengend GA2

**14**

**15** anstrengend

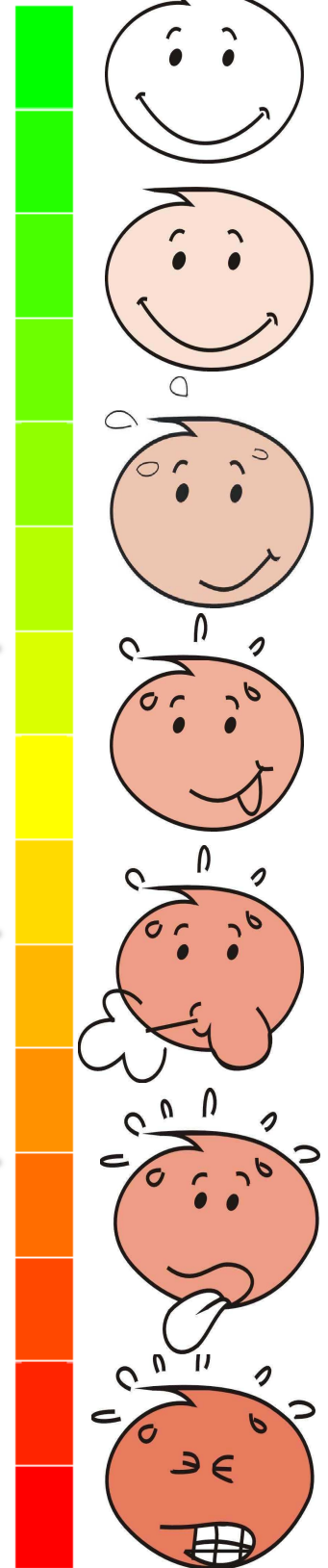
**16** EB

**17** sehr anstrengend

**18**

**19** extreme anstrengend SB

**20** maximale Anstrengung



**günter ernst**

SPORT UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK