

Material zu Sequenz 5 | Ausdauerplakat

Subjektives Belastungsempfinden beim Ausdauertraining

Borg-Skala	Anstrengungsgrad	So fühlst du dich	Sprechen ...
6	keine Anstrengung		mehrere Sätze
7			
8			
9	sehr leicht		
10	leicht		mehrere Wörter
11			
12			
13			
14	anstrengend		ein Wort
15			
16			
17	sehr schwer		
18	extrem schwer		nicht möglich
19			
20			
	maximale Anstrengung		