Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Borg-Skala

Die Borg-Skala ist ein einfaches Hilfsmittel zur selbstständigen Festlegung der Trainingsintensität. Die empfundene Anstrengung während einer Belastung wird dabei subjektiv beschrieben.

Borg-Skala

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/ Steigerungen	
17	Sehr schwer	90 %		
18		95 %		

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO