

Sport per adulti – Resistenza: La scala di Borg

La scala di Borg è uno strumento molto facile per determinare individualmente l'intensità dell'allenamento. L'affaticamento raggiunto durante uno sforzo viene descritto in modo soggettivo.

10		55 %		
11	Debole	60 %	Zona dell'obiettivo	
12	Zona dell'allenamento ottimale	65 %		
13	Un po' intenso	70 %		
14		75 %		
15	Intenso	80 %		
16		85 %	Zona dello strapazzo intenso/ capacità di sopportazione	
17	Molto intenso	90 %		
18		95 %		

La scala di Borg



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP