

Belastungsempfinden Foster-Skala 0 - 10

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	Aufwärmen / Regeneration
1	Sehr locker	
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	Grundlagentraining
5	Hart	
6		
7	Sehr hart	Hochintensives Training HIT
8		
9	Extrem hart	
10		