

Echelle de Foster: perception de l'effort

Echelle	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
0	Repos	Echauffement/Retour au calme
1	Très facile	
2	Facile	
3		
4	Légèrement difficile	Entraînement de base
5	Difficile	
6		
7	Très difficile	Entraînement à haute intensité HIT
8		
9		
10	Maximale	