

Percezione dello sforzo – scala di Foster 0 – 10

| Valore | Sforzo fisico | Fase d'allenamento |
|--------|----------------------|--------------------------------------|
| 0 | Calma | Riscaldamento / rigenerazione |
| 1 | Molto leggero | |
| 2 | Leggero | |
| 3 | | |
| 4 | Abbastanza intenso | Allenamento di base |
| 5 | Intenso | |
| 6 | | |
| 7 | Molto intenso | Allenamento ad alta intensità AAI |
| 8 | | |
| 9 | Estremamente intenso | |
| 10 | | |