

SKALA BORGA

Rating of Perceived Exertion (RPE) – Ocena postrzeganego wysiłku

6		14	
7	bardzo, bardzo lekki	15	ciężki
8		16	
9	bardzo lekki	17	bardzo ciężki
10		18	
11	dość lekki	19	bardzo, bardzo ciężki
12		20	
13	niewielki		