

## BORG-skala til egentrening

Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener Det er ikke spesielt hardt	God effekt Men krever at du trener lenge
12		
13		
14	<b>Snakkegrensen</b>	Kondisjon og sunnhet for de fleste
15	Du kan snakke, men setninger blir avbrutt av åndedrag	
16	Meget andpusten Puster hurtig og tungt og kan kun svare med enkle ord	Effektiv kondisjonstrening Men hard trening
17		
18	Utmattelse Få minutter til et par sekunder til at du må stoppe	Prestasjon og sprintevne
19		
20		

## BORG-skala – kort forklaring

- 6:** Hvile. Du beveger deg ikke, eller kjenner ikke at du beveger deg.
- 7-10:** Du kjenner ikke forskjell på nivåene. Det er ikke anstrengende nok til å trene utholdenheten. Nivåene brukes til lett oppvarming og til å «roe ned» etter trening.
- 11-13:** Du merker at du trener, men det er ikke spesielt hardt. Utrente kan ha god effekt i starten, men du må holde på lenge (minst 45-120 minutter) for å påvirke utholdenheten.
- 14-15:** Snakkegrensen. Du kan snakke, men setninger blir avbrutt av pusten. Trening på snakkegrensen er den «gyldne middelvei» for utholdenheten, og er sunnhet for de aller fleste.
- 16-17:** Du blir meget andpusten, og kan kun si korte ord fordi du må trekke pusten. Trening på dette nivået føles hardt, og er svært effektiv for å bedre utholdenheten.
- 18-20:** Til utmattelse. Dette nivået klarer du bare å holde i kort tid fordi det føles ekstremt hardt. Krever alt fokuset ditt på aktiviteten. Dette er prestasjons trening og sprint-evne trening.