

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 | Snakkegrensen | 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 | | |