

Borg-Skala

06 überhaupt keine Anstrengung

07

08 extrem locker

GA1

09

10 sehr locker

11 locker

12

13 ein wenig anstrengend GA2

14

15 anstrengend

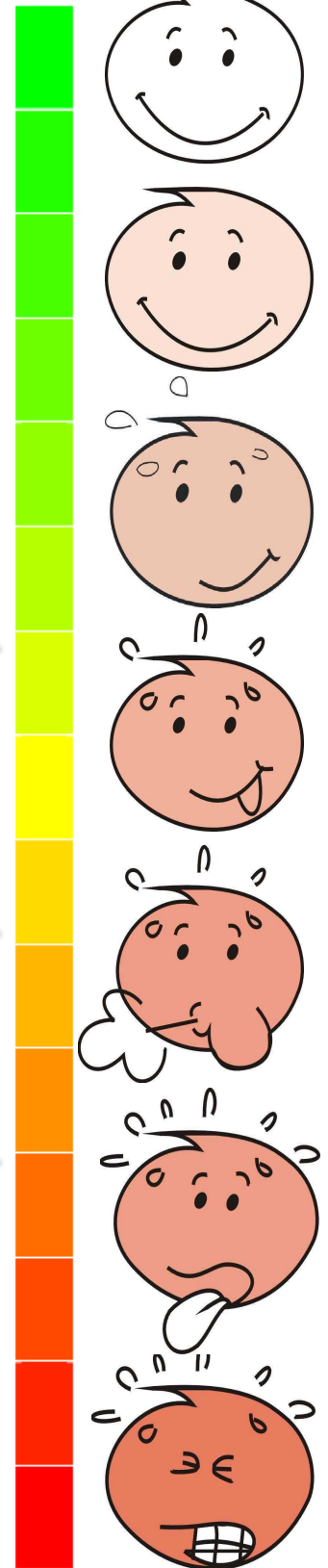
16 EB

17 sehr anstrengend

18

19 extreme anstrengend SB

20 maximale Anstrengung



günter ernst

SPORT UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK