







## Scala di Borg della percezione soggettiva del carico

Livello d'intensità	Livello di resistenza	Valori della scala secondo Borg	Grado di affaticamento	Emoticon
Molto leggero	1	6	Praticamente nessuna fatica	
		7	Estremamente leggero	
		8		
		9	Molto leggero	
Leggero	2	10		 
		11	Leggero	
		12	Ambito d'allenamento ottimale	
Medio	3	13	Un po' difficile	
		14		
Duro	4	15	Difficile	
		16		
Molto duro	5	17	Molto difficile	
		18		
		19	Estremamente difficile	
		20	Sforzo massimo	