



Borg - skala

Borg-skala i forhold til andre træningsmodeller
 (alle beregninger i % er beregnet ud fra pulsreserven)
 Formel: Maxpuls - Hvilepuls = Pulsreserven

Borg - trin	Oplevelse	Træningseffekt	% af maxpuls (DGI)	Pulszoner "5 trin" (Garmin, justeret)
6	Hvile	Ingen		
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning	50 - 65%	Zone 1 50 - 65%
8				
9				
10				
11	Du kan mærke at du træner - men det er ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid	65 - 70%	Zone 2 65 - 70%
12				
13				
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste	70 - 80%	Zone 3 70 - 80%
15				
16	Kraftig forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning	80 - 90%	Zone 4 80 - 90%
17				
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne	90 - 100%	Zone 5 90 - 100%
19				
20				