

HERZKREISLAUFTRAINING

Borg	Belastungs-empfinden	% Hf_{max}	% FTW	
0	Bei diesen Belastungen können Sie ...	< 60 %	< 55 %	
Überhaupt keine Belastung				
0.5	... ein Gespräch führen.	61 % bis 70 %	56 % bis 75 %	
Extrem schwache Belastung				
1				Sehr schwach
2	... einzelne Sätze sprechen.	71 % bis 80 %	76 % bis 90 %	
2				Schwach
3	... einzelne Worte sprechen.	81 % bis 90 %	91 % bis 105 %	
3				Mässig
4				
5	... nicht mehr sprechen.	91 % bis 100 %	106 % bis 150 %	
5				Stark
6	Nur für sehr kurze Zeit möglich	> 100 %	> 150 %	
6				
7				Sehr stark
8				
8				
9				
9				
10				
10				Extrem stark
11				
11				
12				
12				Absolutes Maximum