

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	... einzelne Sätze sprechen.	71 % bis 80 %	76 % bis 90 %
Sehr schwach			
2	... einzelne Worte sprechen.	81 % bis 90 %	91 % bis 105 %
Schwach			
3	... nicht mehr sprechen.	91 % bis 100 %	106 % bis 150 %
Mässig			
4	Nur für sehr kurze Zeit möglich	> 100 %	> 150 %
Stark			
5			
6			
7			
Sehr stark			
8			
9			
10			
Extrem stark			
11			
12			
Absolutes Maximum			