

Borg-skala

| Borg-trin | Oplevelse | Træningseffekt |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 6 | Hvile | Ingen 😊 |
| 7 | Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne | Opvarmning / nedvarmning |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt | Sundhedseffekt - men kræver lang tid |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag | Kondition og sundhed for de fleste |
| 15 | | |
| 16 | Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord | Effektiv kondition - men hård træning |
| 17 | | |
| 18 | Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe | Præstations- og sprintevne |
| 19 | | |
| 20 | | |

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.