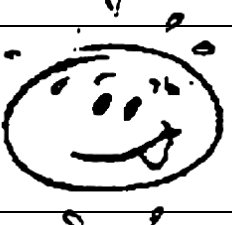
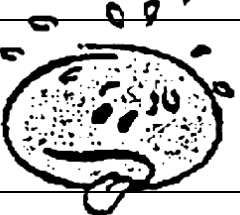
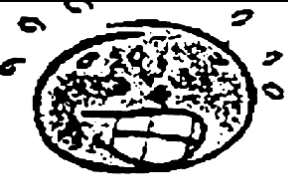


Borg-Skala

6 7 8		sehr, sehr leicht
9 10		sehr leicht
11 12		ziemlich leicht
13 14		etwas schwer
15 16		schwer
17 18		sehr schwer
19 20		sehr, sehr schwer

Borg während dem Training: 12 – 14 «etwas anstrengend», das bedeutet:

- Mindestens 10 Worte am Stück sprechen können
- Belastung noch 10 – 15 Minuten weiterführen können