

Borg-schaal	Mate van inspanning tijdens training
0	Geen moeite (rust)
0,5	Heel erg makkelijk
1	Erg makkelijk
2	Makkelijk
3	Matig
4	Een beetje zwaar
5	Zwaar
6	
7	Erg zwaar
8	
9	Heel erg zwaar
10	Maximaal