

Borg Skala

zur Durchführung des BergFit Tests

6	
7	Sehr, sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Relativ leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Sehr, sehr anstrengend
20	

