

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 åndedræt	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		