

# BORG-SKALA

## VERSCHIEDENE LEISTUNGS-SKALEN IM VERHÄLTNIS ZUEINANDER

Skala Borg	RPE	TSS/h	Grad der Anstrengung	IF	% FTP (Watt)	Trainingsbereiche nach Jim Vance	Trainingsbereich
6	1	22.4	überhaupt keine Anstrengung	0.45	45%	(bummeln)	<b>AUFWÄRMEN / REGENERATION</b>
7	1	27.7	extrem leicht	0.50	50%	(spazieren gehen)	
8	2	33.5		0.55	55%		
9	3	39.9	sehr leicht	0.60	60%	GA1: (wandern)	
10	3	46.8		0.65	65%	GA1: (flott marschieren)	<b>GRUNDLAGEN</b>
11	4	62.3	leicht	0.75	75%	<b>ZONE 1: GA 1</b> <81% FTP (Dauer >3h)	
12	5	70.9	optimaler Grundlagen Trainingsbereich	0.80	80%		
13	6	78.2	etwas schwer	0.84	84%	<b>ZONE 2: AUSDAUER (GA 1 - GA 2)</b> 81–88% FTP (Dauer 2–3h)	
14	7	85.8		0.88	88%		
15	8	89.7	schwer	0.90	90%	<b>ZONE 3: TEMPO (GA 2)</b> 89–95% FTP (Dauer 1–3h)	
		100		0.95	95%		
		104.2		0.97	97%	<b>ZONE 4: SCHWELLE</b>	
16	9	(122.1)	sehr schwer	1.05	105%	<b>ZONE 5: HOHE INTENS.</b> 106–115% (20–45min)	
17	9	(134)		1.10	110%		
18	10	(154.2)	extrem schwer	1.18	118%	<b>ZONE 6: VO2MAX</b> 116–128% FTP (2–18min)	
19	10	(181.5)		1.28	128%		
20	10	(201.9)	grösstmögliche Anstrengung	1.35	135%	<b>ZONE 7: MAX. LEIST.</b> >129% FTP (<2min) (Uebersäuerung / Abbruch: wenige Sekunden)	<b>INTENSIVES TRAINING / STEH-VERMÖGEN</b>

