

<i>Borg-trin</i>	<i>Oplevelse</i>	<i>Træningseffekt</i>
6	Hvile	Ingen
7	Det føles meget let <i>Svært at mærke forskel på niveauerne</i>	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke, at du træner – <i>men det er slet ikke hårdt</i>	Sundhedseffekt – <i>men det kræver lang tid</i>
12		
13		
14	Snakkegrænsen <i>Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag</i>	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet <i>Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord</i>	Effektiv kondition – <i>men hård træning</i>
17		
18	Udmattelse <i>Få minutter eller sekunder, til at du må stoppe</i>	Præstations- og sprintevne
19		
20		