

RPE-asteikko

Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu?

6	ei juuri hengästymistä
7 erittäin kevyt	
8	
9 hyvin kevyt	vähän hengästymistä
10	
11 kevyt / sallii laulun	
12	voimakasta hengästymistä
13 hieman rasittava / sallii puheen	
14	
15 rasittava / puusikututtaa	
16	
17 hyvin rasittava	
18	
19 erittäin rasittava	
20	