

# RPE-skalan

Hur ansträngande känns fysisk träning?

6	nästan inte alls andfådd
7 extremt lätt	
8	
9 mycket lätt	
10	en aning andfådd
11 lätt / det går att sjunga	
12	
13 ganska ansträngande / det går att prata	
14	mycket andfådd
15 ansträngande / gör att man flåsar	
16	
17 mycket ansträngande	
18	
19 extremt ansträngande	
20	