

Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt?

6

7 erittäin kevyt

8

9 hyvin kevyt

10

11 kevyt

12

13 hieman rasittava

14

15 rasittava

16

17 hyvin rasittava

18

19 erittäin rasittava

20 en jaksa enää

RPE-asteikko, Borg, mukailen(1982)