

Escala de Esfuerzo percibido de Borg		Equivalencia aproximada en pulsaciones por minuto	Grado de intensidad del esfuerzo (% de la capacidad máxima posible)	Equivalencia de una escala de esfuerzo percibido de 0-10 puntos
6		60-80	10	0
7	Muy, muy suave	70-90		1
8		80-100	20	2
9	Muy suave	90-110		3
10		100-120	30	4
11	Bastante suave	110-130		5
12		120-140	60	6
13	Algo duro	130-150	50	7
14		140-160	60	8
15	Duro	150-170	70	9
16		160-180		10
17	Muy Duro	170-190	80	10
18		180-200	90	
19	Muy, muy duro	190-210	100	
20		200-220		