

Interpretatie	RPE	Borg Score
Volledige rust	3	6
		7
Erg lichte	4	8
		9
Lichte inspanning	5	10
		11
Matige inspanning	6	12
		13
Redelijke inspanning	7	14
		15
Zware inspanning	8	16
		17
Zeer zware inspanning	9	18
		19
Maximale inspanning	10	20