

RPE-skala

RPE	Arbejde	Fornemmelse	Vejrtrækning	Tale
0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig og langsom	Normal
1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normal
2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal
3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal
4	Relativt let	Varm, stadig ubesværet	Rolig	Normal
5	Moderat	Varm og aktiv	Let hurtigere	Normal
6	Let anstrengelse	Begynder at føles krævende	Hurtigere	Normal, men med pauser
7	Anstrengende	Kræver en indsats	Tung vejrtrækning	Forpustet, korte sætninger
8	Hårdt	Meget krævende	Forpustet	Kun få ord
9	Meget hårdt	Næsten maksimal indsats	Meget forpustet	Svært at tale
10	Maksimalt	Total udmattelse	Nær umuligt at trække vejret	Kan ikke tale

RPE (Rate of Perceived Exertion) er en skala fra 0 til 10, der hjælper dig med at vurdere, hvor hårdt du skal arbejde under træning.