

Zon	Borg CR100	Intensitet		Passet som helhet	Svårighetsgrad	Psykisk anspänning	Allmän-tillstånd
		Hur länge orkar man?	Ansträngning				
0	0	∞	Vila	Vila	I sömnen	Uttråkad	Energisk
1	< 10	> 10 tim	Mycket låg	Mycket lätt	Självklart	Oengagerad	Pigg
2	10 – 20	< 10 tim	Låg	Lätt	Enkelt	Motiverad	Alert
3	20 – 35	2 – 6 tim	Moderat	Medel	Kontrollerat	Fokuserad	På gång
4	35 – 50	30 – 120 min	Påtaglig	Kännbart	Krävande	Spännande	Normal
5	50 – 65	5 – 30 min	Hög	Tufft	Utmanande	Stressande	Seg
6	65 – 80	1 – 5 min	Mycket hög	Mycket tufft	Svårt	Obehagligt	Sliten
7	80 – 100	10 – 60 sek	Extrem	Extrem	På gränsen	Otäckt	Trött
8	100	< 10 sek	Maximal	Utpumpad	Övermäktigt	Paralyserande	Utmattad