

RPE-asteikko 6–20 (Borg 1982 mukailen)

RPE	Kuvaus
6	Erittäin kevyt
7	
8	
9	Hyvin kevyt
10	
11	Kevyt
12	
13	Hieman rasittava
14	
15	Rasittava
16	
17	Hyvin rasittava
18	
19	Erittäin rasittava
20	Maksimaalisesti rasittava