

# CICLO INDOOR

ESCALA RPE (6-20) DE BORG

Esglaons de l'escala	Percepció	Explicació	% FC màxima	Sessió Ciclo Indoor
6	Sense esforç	Sense moviment, molt relaxat i confortable	35% - 54%	REC
7	Extremadament Light	Capaç de mantenir aquest ritme tot el dia		
8				
9	Molt Light	Encara confortable però respirant un mica més acceleradament	55% - 59%	
10	Light	Et sents bé, suant una mica i podent parlar fàcilment	60% - 65%	REC - CAB
11				
12	Una mica Dur	Una mica més difícil de respirar, però encara pots parlar	65% - 79%	CAB - FTK - EI - II
13				
14	Dur	Encara ets capaç d'augmentar i mantenir l'esforç. Suor.	80% - 89%	CAA - FTK - IE - MUN - CHA
15				
16				
17	Molt dur	Pots mantenir el ritme només per un curt període de temps	≥90%	II - CHA
18				
19	Extremadament dur	A prop de l'esgotament muscular. Difícil de respirar		
20	El màxim de dur	Totalment esgotat/da, necessites parar		