



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

Nivel Borg	Nivel Modificado	Descripción de RPE	Zona
6	0	Sin Esfuerzo	
7	1	Extremadamente Ligero	Zona 1
8			
9	2	Muy Ligero	
10	3	Ligero	Zona 2
11			
12	4		
13	5	Algo Exigente	Zona X
14			
15	6	Exigente	Zona 3
16	7		
17	8	Muy Exigente	Zona Y / Zona 4
18			Zona 4
19	9	Extremadamente Exigente	Zona 5
20	10	Esfuerzo Máximo	