

**FIGURA 2.32****SCALA DI BORG O DELLA FATICA PERCEPITA (RPE)**

| <b>FC<br/>bpm (x10)</b> | <b>Sensazioni avvertite</b> | <b>FC<br/>bpm (x10)</b> |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| <b>6</b>                |                             | <b>6</b>                |
| <b>7</b>                | <b>LEggerISSIMO</b>         | <b>7</b>                |
| <b>8</b>                |                             | <b>8</b>                |
| <b>9</b>                | <b>MOLTO LEGGERO</b>        | <b>9</b>                |
| <b>10</b>               |                             | <b>10</b>               |
| <b>11</b>               | <b>LEggerO</b>              | <b>11</b>               |
| <b>12</b>               |                             | <b>12</b>               |
| <b>13</b>               | <b>ABBASTANZA PESANTE</b>   | <b>13</b>               |
| <b>14</b>               |                             | <b>14</b>               |
| <b>15</b>               | <b>PESANTE</b>              | <b>15</b>               |
| <b>16</b>               |                             | <b>16</b>               |
| <b>17</b>               | <b>MOLTO PESANTE</b>        | <b>17</b>               |
| <b>18</b>               |                             | <b>18</b>               |
| <b>19</b>               | <b>PESANTISSIMO</b>         | <b>19</b>               |
| <b>20</b>               |                             | <b>20</b>               |

(Fonte: ACSM'S, Guidelines for exercise testing and prescription, William & Wilkins, 1995; modificata).