

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

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

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