

## ESCALA DE BORG

La Escala de Borg sirve para determinar, de forma subjetiva, la sensación de esfuerzo percibido por una persona.

El objetivo es controlar la intensidad de nuestro entrenamiento y, así, controlar el cansancio o fatiga que queremos conseguir o evitar en la sesión de ejercicio.

		<b>PSE</b>
	6	
	7	Muy, muy ligero
	8	
	9	Muy ligero
	10	
	11	Ligero
	12	
	13	Algo duro
	14	
	15	Duro
	16	
	17	Muy duro
	18	
	19	Muy, muy duro
	20	