

Freeletics

Laufzettel:

Stationen	Subjektives Empfinden	Objektive Messung
	○ Borg-Skala	○ Puls messen
Burpees		
Squats		
Sit-ups		
Climbers		
Push-ups		
Jumping Jacks		

Borg-Skala

Skalenwert	Anstrengungsgrad
6	Überhaupt keine Anstrengung
7	extrem leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	optimaler Trainingsbereich
13	etwas schwer
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	extrem schwer
20	größtmögliche Anstrengung