

## ANSTRÄNGNINGSGRAD (RPE)

## ANDEFÄDDHET (CR-10)

6		0	ingen alls
7	mycket, mycket lätt	0,5	extremt svag
8		1	mycket svag
9	mycket lätt	2	svag (lätt)
10		3	måttlig
11	ganska lätt	4	
12		5	stark (kraftig)
13	något ansträngande	6	
14		7	mycket stark
15	ansträngande	8	
16		9	
17	mycket ansträngande	10	extremt stark
18		•	maximal
19	mycket, mycket ansträngande		
20			