

## FICHE PRATIQUE ENTRAÎNEMENT

### PERCEPTION DE L'EFFORT

#### ECHELLE DE BORG CR-10

0	RIEN DU TOUT
0,5	TRÈS TRÈS LÉGER
1	TRÈS LÉGER
2	LÉGER
3	MODÈRE
4	UN PEU DUR
5	DUR
6	
7	TRES DUR
8	
9	
10	EXTREMEMENT DUR
11	