

BORG-SKALA

Borg-skalaen kan hjælpe dig med at forstå, hvordan det rent fysisk skal føles, når du går i kontinuerlig gang, og når du går i intervalgang. Samtidig kan Borg-skalaen fortælle dig, hvilken sundhedseffekt du får ud af de to gangtyper.

Trin	Oplevelse	Effekt	Oplevet anstrengelse
18-20	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne	Meget anstrengende
16-17	Kraftig forpustet Du puster kraftigt og kan svare med enkelte ord	Effektiv kondition –men hård træning	Anstrengende
14-15	Snakkegrænsen Du kan snakke men bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste	Anstrengende
11-13	Du kan mærke at du træner Det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt – men kræver lang tid	Noget anstrengende
6-10	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning og Nedtrapning	Noget anstrengende
	Hvile	Ingen effekt	Aktiv pause

KONTINUERLIG GANG

Lette ruter eller svære balancekrævende ruter



Uge



Tid min

Uge



Tid min

Uge



Tid min

Max 5.000 skridt

3-4 km

4 - 2 - **12** - 10*

Noget anstrengende

4 - 2 - **16** - 10*

Anstrengende

4 - 2 - **20** - 10*

Anstrengende

Max 16.500 skridt

10-13 km

4 - 2 - **20** - 10*

Noget anstrengende

4 - 2 - **30** - 10*

Anstrengende -
Meget anstrengende

4 - 2 - **40** - 10*

Anstrengende -
Meget anstrengende

Opvarm - pause - **træning** - nedvarm

Den afsluttende del af træningen (angivet med *) kan skæres ned eller udvides.

INTERVAL GANG

Lette ruter eller svære/bakkede ruter



Uge



Tid min

Uge



Tid min

Uge



Tid min

Max 5.000 skridt

3-4 km

$$4-2 + 3 \times (2-1) + 4^*$$

Anstrengende

$$4-2 + 3 \times (2-1) + 4^*$$

Anstrengende

$$4-2 + 4 \times (2-1) + 10^*$$

Meget anstrengende

Max 16.500 skridt

10-13 km

$$4-2 + 4 \times (2-1) + 4^*$$

Anstrengende

$$4-2 + 5 \times (2-1) + 4^*$$

Meget anstrengende

$$4-2 + 5 \times (2-1) + 10^*$$

Meget anstrengende

Opvarm - pause - **træning** (arbejde-aktiv pause) - nedvarm