

# Wir gestalten unser Muskeltraining selbst

Anlage Belastungsprotokoll 1

**Name:** \_\_\_\_\_

**Arbeitsauftrag:** Drücke deine Belastungsintensität nach jeder Übung mit der Borg-Skala aus. Trage jeweils ein Kreuz in die passende Zelle ein.

Belastungsstufe	Subjektives Empfinden	A1	A2	A3	B1	B2	B3	C1	C2	C3	D1	D2	D3
6													
7	sehr sehr leicht												
8													
9	sehr leicht												
10													
11	leicht												
12													
13	etwas anstrengend												
14													
15	schwer												
16													
17	sehr schwer												
18													
19	sehr sehr schwer												
20													

Anlage Belastungsprotokoll 2