

ボルグスケール

20	もうダメ
19	ひじょうにキツイ
18	
17	かなりキツイ
16	
15	キツイ
14	
13	ややキツイ

12	
11	ひかくてきラク
10	
9	かなりラク
8	
7	ひじょうにラク
6	

