

SCALA DI BORG MODIFICATA

SENSAZIONE DI FATICA

1° valutazione (inizio)

Data _____

0	nulla
1	molto lieve
2	lieve
3	discreto
4	Piuttosto intenso
5/6	intenso
7/8	Molto intenso
9	Quasi insopportabile
10	insopportabile

2° valutazione (metà)

Data _____

0	nulla
1	molto lieve
2	lieve
3	discreto
4	Piuttosto intenso
5/6	intenso
7/8	Molto intenso
9	Quasi insopportabile
10	insopportabile

3° valutazione (fine)

Data _____

0	nulla
1	molto lieve
2	lieve
3	discreto
4	Piuttosto intenso
5/6	intenso
7/8	Molto intenso
9	Quasi insopportabile
10	insopportabile

Nome, cognome: _____

Nome gruppo cammino: _____