



Svenska Handbollsförbundet Borgskalan 6-20

Med intentioner och tankar mot handboll i världsklass

Borgskalan (RPE-skalan, Rating of Perceived Exertion) är en skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning.

Belastning	%	Upplevelse	Syfte
6 Ingen belastning alls		Vila	
7 Mycket, mycket lätt			
8			
9 Mycket lätt			Återhämtning
10	< 60%	Bekvämt - kan hålla på länge i detta tempot	Lågintensiv
11 Lätt			
12			
13 Något ansträngande	60-70%	Snacktempo - har det bra, svettas men kan fortfarande föra samtal utan problem!	Distanstempo tröskelfart
14			
15 Ansträngande	70-80%	Ansträngande - andas kraftigare, svettas mer och kan bara snacka korta meningar!	Medel
16			
17 Mycket ansträngande			
18	80-90%	Mycket ansträngande - Stark påfrästning, känner dig trött, måste ta i men kan fortsätta!	Högintensiv träning Anaerob tröskelfart
19 Extremt ansträngande			
20 Maximalt ansträngande	90-100%	När maximal anstränging...tvungen att sluta!	All-out Intervalltempo syreupptagning

Intentioner med Borgskalan:

Genom att **skatta/bedöma sin ansträngning** kan man **styra sin träning** för att nå **önskad effekt med träningen**. Detta gör Borgskalan till **ett verktyg** likt pulskort, för att **mäta ansträngning och belastning**. Ett stöd för att få ut full effekt av uthållighetsträningen tillsammans med det förslag på träningsplanering som rekommenderas, först och främst mellan riksläger/regionläger 1 och riksläger/regionläger 2. En träningsplanering som sedan efterhand kan justeras. **Mål och intention är att förbättra uthålligheten** för att kunna träna **så mycket som krävs för att nå internationellt spel**. Av detta anledning så mäter/testar vi coopers test 3000 meter och sedan följer upp detta varje lägersteg.

Namn/Typ	Puls*	Intensitet	Passets tid ex setvila	Set/Reps	Arbetstid	Vilotid	Setvila
Snabbhet		All-out		2-10 reps	2-10s	>10 ggr arb.	
Toleransträning		60-100%		2-12 reps	5-40 s	>10 ggr arb.	
Snabbhetsuthållighet		30-100%		2-20 reps	5-120 s	1-6 ggr arb.	
Sprint Interval (SIT)		All-out		6-10 reps	20-30s	1-4 min	
Repeated Sprint (RST)		All-out		2-3 set*>6-8 reps	3-10s	15-60s	≥ 6 min
Korta Intervaller	≥ 90% maxHf	100-120% av vVO ₂ max	12-30 min	2-4 set/4-8 min	10-60s	10-60s	≥ 4-5 min aktiv
Långa Intervaller	≥ 90% maxHf	95-105% av vVO ₂ max	15-30 min	6-10 * 2 min 5-8 * 3min 4-6 * 4 min	2-5 min	1-4 min	
Tröskel (4)	88-93%		30-60 min (i zon)		6-20 min	25% av arbtid	
Medel/snabbdist (zon 3)	82-87%		50-90 min				
Distans (zon2)	72-82%		1-3 h				
Långdistans (zon1)	60-72%		1-6 h				