

<b><i>RPE</i></b>	<b><i>Oppfattet utmattelse</i></b>
<b><i>10</i></b>	<b><i>Maksimal anstrengelse</i></b>
<b><i>9,5</i></b>	<b><i>Kunne klart en halv repetisjon til</i></b>
<b><i>9</i></b>	<b><i>1 repetisjon i reserve</i></b>
<b><i>8,5</i></b>	<b><i>1-2 repetisjoner i reserve</i></b>
<b><i>8</i></b>	<b><i>2 repetisjoner i reserve</i></b>
<b><i>7,5</i></b>	<b><i>2-3 repetisjoner i reserve</i></b>
<b><i>7</i></b>	<b><i>3 repetisjoner i reserve</i></b>
<b><i>5-6</i></b>	<b><i>4-6 repetisjoner i reserve</i></b>
<b><i>3-4</i></b>	<b><i>Lett anstrengelse</i></b>
<b><i>1-2</i></b>	<b><i>Liten/ingen anstrengelse</i></b>