

<b>Échelle de perception de l'effort (RPE)</b>	<b>Répétitions en réserve* (RER)</b>	<b>Intensité relative</b>	<b>Descripteurs de systèmes énergétiques</b>	<b>Fréquence cardiaque (bpm)</b>
0	Repos	0	Repos	60 ou moins
1	Peu ou pas d'effort	70	Très, très facile	70
2	Peu ou pas d'effort	73	Très facile	90
3	Effort léger	76	Assez facile	110
4	Effort léger	79	Modéré	120
5	5 ou 6 RER	81-85	Un peu difficile	130 à 140
6	4 ou 5 RER	83-90	Difficile	DES
7	3 RER	87-92	Très difficile	170 à 180
8	Définitivement 2 RER	91-95	Très, très difficile	>180
8,5	Peut-être 2 RER	93-97		
9	Définitivement 1 RER	95-97	Extrêmement difficile	>190
9,5	Peut-être 1 RER	97+		
10	0 RER	100	Maximal	Max