Классификация интенсивности физической нагрузки

Нагрузка	Тренировки на выносливость								Силовые тренировки
	Относительная интенсивность			Абсолютная интенсивность (MET) для здоровых взрослых					Относительная интенсивность
	VO2 max (%) Heart Rate Reserve (%)	Максимальный пульс (%)	RPE	Молодые (20-39)	Среднего возраста (40-64)	Пожилые (65-79)	Очень пожилые (80+)	RPE	Максимальное сокращение (%)
Очень легкая	<25	<30	<9	<3.0	<2.5	<2.0	<1.25	<10	<30
Легкая	25-44	30-49	9-10	3.0-4.7	2.5-4.4	2.0-3.5	1.26-2.2	10-11	30-49
Умеренная	45-59	50-69	11-12	4.8-7.1	4.5-5.9	3.6-4.7	2.3-2.95	12-13	50-69
Тяжелая	60-84	70-89	13-16	7.2-10.1	6.0-8.4	4.8-6.7	3.0-4.25	14-16	70-84
Очень тяжелая	>85	>90	>16	>10.2	>8.5	>6.8	>4.25	17-19	>85
Максимальная	100	100	20	12	10	8	5	20	100