

Sebesség %	110	105	102	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	88	86	84	82	80	78	75			
Intenzitás % (W)	130	114	106	100	97	95	92	89	87	85	82	80	77	75	71	66	62	58	55	51	46			
Intenzitás zóna	I.			II.				III.						IV.				V.						
Csapásszám	>40			32-40				Versenytémpó (-2-6)						24-32				20-24						
2000 m	500m	Watt	20"	500	1000	2000	3000	5000	6000	10 km	20 km													
5.50	1,27	525	1,19	1,23	1,25	1,27	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,39	1,41	1,44	1,46	1,49	1,52	1,56	
5.51	1,27	519	1,19	1,23	1,25	1,27	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,39	1,42	1,44	1,47	1,49	1,52	1,57	
5.52	1,28	514	1,20	1,23	1,26	1,28	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,40	1,42	1,44	1,47	1,50	1,52	1,57	
5.53	1,28	509	1,20	1,24	1,26	1,28	1,29	1,30	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,38	1,40	1,42	1,45	1,47	1,50	1,53	1,57	
5.54	1,28	505	1,20	1,24	1,26	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,40	1,42	1,45	1,47	1,50	1,53	1,58	
5.55	1,28	500	1,20	1,24	1,27	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,40	1,43	1,45	1,48	1,50	1,53	1,58	
5.56	1,29	496	1,20	1,24	1,27	1,29	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,41	1,43	1,45	1,48	1,51	1,54	1,58	
5.57	1,29	491	1,21	1,25	1,27	1,29	1,30	1,31	1,32	1,32	1,33	1,34	1,35	1,37	1,38	1,39	1,41	1,43	1,46	1,48	1,51	1,54	1,59	
5.58	1,29	487	1,21	1,25	1,27	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,41	1,44	1,46	1,49	1,51	1,54	1,59	
5.59	1,29	483	1,21	1,25	1,27	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,41	1,44	1,46	1,49	1,52	1,55	1,59	
6.00	1,30	479	1,21	1,25	1,28	1,30	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,40	1,42	1,44	1,47	1,49	1,52	1,55	2,00	
6.01	1,30	475	1,22	1,25	1,28	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,42	1,44	1,47	1,50	1,52	1,55	2,00	
6.02	1,30	472	1,22	1,26	1,28	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,42	1,45	1,47	1,50	1,53	1,56	2,00	
6.03	1,30	468	1,22	1,26	1,28	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,43	1,45	1,47	1,50	1,53	1,56	2,01	
6.04	1,31	464	1,22	1,26	1,29	1,31	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,40	1,41	1,43	1,45	1,48	1,50	1,53	1,56	2,01	
6.05	1,31	460	1,22	1,26	1,29	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,43	1,46	1,48	1,51	1,53	1,56	2,01	
6.06	1,31	456	1,23	1,27	1,29	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,43	1,46	1,48	1,51	1,54	1,57	2,02	
6.07	1,31	453	1,23	1,27	1,29	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,44	1,46	1,49	1,51	1,54	1,57	2,02	
6.08	1,32	449	1,23	1,27	1,30	1,32	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,41	1,42	1,44	1,46	1,49	1,52	1,54	1,57	2,02	
6.09	1,32	445	1,23	1,27	1,30	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,44	1,47	1,49	1,52	1,55	1,58	2,03	
6.10	1,32	442	1,24	1,28	1,30	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,45	1,47	1,50	1,52	1,55	1,58	2,03	
6.11	1,32	438	1,24	1,28	1,30	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,43	1,45	1,47	1,50	1,53	1,55	1,58	2,03	
6.12	1,33	435	1,24	1,28	1,31	1,33	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,41	1,42	1,43	1,45	1,48	1,50	1,53	1,56	1,59	2,04	
6.13	1,33	431	1,24	1,28	1,31	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,45	1,48	1,50	1,53	1,56	1,59	2,04	
6.14	1,33	428	1,25	1,29	1,31	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,46	1,48	1,51	1,53	1,56	1,59	2,04	
6.15	1,33	424	1,25	1,29	1,31	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,44	1,46	1,48	1,51	1,54	1,57	2,00	2,05	
6.16	1,34	421	1,25	1,29	1,32	1,34	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,41	1,42	1,43	1,44	1,46	1,49	1,51	1,54	1,57	2,00	2,05	
6.17	1,34	418	1,25	1,29	1,32	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,47	1,49	1,52	1,54	1,57	2,00	2,05	
6.18	1,34	415	1,25	1,30	1,32	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,47	1,49	1,52	1,55	1,58	2,01	2,06	
6.19	1,34	411	1,26	1,30	1,32	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,44	1,45	1,47	1,50	1,52	1,55	1,58	2,01	2,06	
6.20	1,35	408	1,26	1,30	1,33	1,35	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,47	1,50	1,53	1,55	1,58	2,01	2,06	
6.21	1,35	405	1,26	1,30	1,33	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,48	1,50	1,53	1,56	1,59	2,01	2,07	
6.22	1,35	402	1,26	1,30	1,33	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,46	1,48	1,50	1,53	1,56	1,59	2,02	2,07	
6.23	1,35	399	1,27	1,31	1,33	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,44	1,45	1,46	1,48	1,51	1,53	1,56	1,59	2,02	2,07	
6.24	1,36	395	1,27	1,31	1,34	1,36	1,36	1,37	1,38	1,39	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,49	1,51	1,54	1,56	1,59	2,02	2,08	
6.25	1,36	392	1,27	1,31	1,34	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,49	1,51	1,54	1,57	2,00	2,03	2,08	
6.26	1,36	389	1,27	1,31	1,34	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,47	1,49	1,52	1,54	1,57	2,00	2,03	2,08	
6.27	1,36	386	1,28	1,32	1,34	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,49	1,52	1,55	1,57	2,00	2,03	2,09
6.28	1,37	383	1,28	1,32	1,35	1,37	1,37	1,38	1,39	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,50	1,52	1,55	1,58	2,01	2,04	2,09	
6.29	1,37	381	1,28	1,32	1,35	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,48	1,50	1,53	1,55	1,58	2,01	2,04	2,09	
6.30	1,37	378	1,28	1,32	1,35	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,47	1,48	1,50	1,53	1,55	1,58	2,01	2,04	2,10	
6.31	1,37	375	1,28	1,33	1,35	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,51	1,53	1,56	1,59	2,02	2,05	2,10
6.32	1,38	372	1,29	1,33	1,36	1,38	1,38	1,39	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,51	1,53	1,56	1,59	2,02	2,05	2,10	
6.33	1,38	369	1,29	1,33	1,36	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,49	1,51	1,54	1,56	1,59	2,02	2,05	2,11	
6.34	1,38	366	1,29	1,33	1,36	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,47	1,48	1,49	1,51	1,54	1,57	2,00	2,03	2,06	2,11	
6.35	1,38	364	1,29	1,34	1,36	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,52	1,54	1,57	2,00	2,03	2,06	2,11
6.36	1,39	361	1,30	1,34	1,37	1,39	1,39	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,52	1,55	1,57	2,00	2,03	2,06	2,12	
6.37	1,39	358	1,30	1,34	1,37	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,49	1,50	1,52	1,55	1,58	2,00	2,03	2,07	2,12	
6.38	1,39	355	1,30	1,34	1,37	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,48	1,49	1,50	1,53	1,55	1,58	2,01	2,04	2,07	2,12	
6.39	1,39	353	1,30	1,35	1,37	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,53	1,55	1,58	2,01	2,04	2,07	2,13	
6.40	1,40	350	1,30	1,35	1,38	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,51	1,53	1,56	1,58	2,01	2,04	2,08	2,13	
6.41	1,40	348	1,31	1,35	1,38	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,50	1,51	1,53	1,56	1,59	2,02	2,05	2,08	2,13	
6.42	1,40	345	1,31	1,35	1,38	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,54	1,56	1,59	2,02	2,05		