

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	32-40	3000	5000	6000	10 km	20 km												
6,50	1,42	325	1,33	1,37	1,40	1,42	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,56	1,59	2,01	2,04	2,08	2,11	2,16	
6,51	1,42	323	1,33	1,37	1,40	1,42	1,43	1,44	1,45	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,54	1,56	1,59	2,02	2,05	2,08	2,11	2,17	
6,52	1,43	325	1,33	1,38	1,40	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,56	1,59	2,02	2,05	2,08	2,11	2,17	
6,53	1,43	323	1,33	1,38	1,41	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,52	1,53	1,54	1,57	1,59	2,02	2,05	2,08	2,12	2,17	
6,54	1,43	321	1,34	1,38	1,41	1,43	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,57	2,00	2,03	2,06	2,09	2,12	2,18
6,55	1,43	318	1,34	1,38	1,41	1,43	1,44	1,45	1,46	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,55	1,57	2,00	2,03	2,06	2,09	2,12	2,18	
6,56	1,44	316	1,34	1,39	1,41	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,58	2,00	2,03	2,06	2,09	2,13	2,18	
6,57	1,44	314	1,34	1,39	1,42	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,52	1,53	1,54	1,55	1,58	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	2,19	
6,58	1,44	312	1,35	1,39	1,42	1,44	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,51	1,52	1,53	1,54	1,56	1,58	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	2,19	
6,59	1,44	309	1,35	1,39	1,42	1,44	1,45	1,46	1,47	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,55	1,56	1,58	2,01	2,04	2,07	2,10	2,14	2,19	
7,00	1,45	307	1,35	1,40	1,42	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,54	1,55	1,56	1,59	2,02	2,05	2,08	2,11	2,14	2,20	
7,01	1,45	305	1,35	1,40	1,43	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,56	1,59	2,02	2,05	2,08	2,11	2,14	2,20	
7,02	1,45	303	1,35	1,40	1,43	1,45	1,46	1,47	1,48	1,49	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,57	1,59	2,02	2,05	2,08	2,11	2,15	2,20	
7,03	1,45	301	1,36	1,40	1,43	1,45	1,46	1,47	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,56	1,57	2,00	2,02	2,05	2,08	2,12	2,15	2,21	
7,04	1,46	299	1,36	1,40	1,43	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,55	1,56	1,57	2,00	2,03	2,06	2,09	2,12	2,15	2,21	
7,05	1,46	296	1,36	1,41	1,44	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,56	1,58	2,00	2,03	2,06	2,09	2,12	2,16	2,21	
7,06	1,46	294	1,36	1,41	1,44	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,58	2,00	2,03	2,06	2,09	2,13	2,16	2,22	
7,07	1,46	292	1,37	1,41	1,44	1,46	1,47	1,48	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,57	1,58	2,01	2,04	2,06	2,10	2,13	2,16	2,22	
7,08	1,47	290	1,37	1,41	1,44	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,55	1,56	1,57	1,58	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	2,17	2,22	
7,09	1,47	288	1,37	1,42	1,45	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,54	1,55	1,56	1,57	1,59	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	2,17	2,23	
7,10	1,47	286	1,37	1,42	1,45	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,56	1,58	1,59	2,02	2,04	2,07	2,10	2,14	2,17	2,23	
7,11	1,47	284	1,38	1,42	1,45	1,47	1,48	1,49	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,57	1,58	1,59	2,02	2,05	2,08	2,11	2,14	2,18	2,23	
7,12	1,48	282	1,38	1,42	1,45	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,56	1,57	1,58	1,59	2,02	2,05	2,08	2,11	2,14	2,18	2,24	
7,13	1,48	280	1,38	1,43	1,46	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,55	1,56	1,57	1,58	2,00	2,02	2,05	2,08	2,11	2,15	2,18	2,24	
7,14	1,48	278	1,38	1,43	1,46	1,48	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,59	2,00	2,03	2,06	2,09	2,12	2,15	2,18	2,24	
7,15	1,48	276	1,38	1,43	1,46	1,48	1,49	1,50	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,58	1,59	2,00	2,03	2,06	2,09	2,12	2,15	2,19	2,25	
7,16	1,49	275	1,39	1,43	1,46	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,57	1,58	1,59	2,01	2,03	2,06	2,09	2,12	2,16	2,19	2,25	
7,17	1,49	273	1,39	1,44	1,47	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,56	1,57	1,58	2,00	2,01	2,04	2,06	2,09	2,13	2,16	2,19	2,25	
7,18	1,49	271	1,39	1,44	1,47	1,49	1,50	1,51	1,52	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	2,00	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	2,16	2,20	2,26	
7,19	1,49	269	1,39	1,44	1,47	1,49	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,59	2,00	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	2,17	2,20	2,26	
7,20	1,50	267	1,40	1,44	1,47	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,58	1,59	2,00	2,02	2,04	2,07	2,10	2,14	2,17	2,20	2,26	
7,21	1,50	265	1,40	1,45	1,48	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,56	1,57	1,58	1,59	2,01	2,02	2,05	2,08	2,11	2,14	2,17	2,21	2,27	
7,22	1,50	264	1,40	1,45	1,48	1,50	1,51	1,52	1,53	1,55	1,56	1,57	1,58	2,00	2,01	2,02	2,05	2,08	2,11	2,14	2,18	2,21	2,27	
7,23	1,50	262	1,40	1,45	1,48	1,50	1,51	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,59	2,00	2,01	2,03	2,05	2,08	2,11	2,14	2,18	2,21	2,27	
7,24	1,51	260	1,40	1,45	1,48	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,58	1,59	2,00	2,01	2,03	2,06	2,08	2,12	2,15	2,18	2,22	2,28	
7,25	1,51	258	1,41	1,45	1,49	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,57	1,58	1,59	2,00	2,02	2,03	2,06	2,09	2,12	2,15	2,18	2,22	2,28	
7,26	1,51	257	1,41	1,46	1,49	1,51	1,52	1,53	1,54	1,56	1,57	1,58	1,59	2,01	2,02	2,03	2,06	2,09	2,12	2,15	2,19	2,22	2,28	
7,27	1,51	255	1,41	1,46	1,49	1,51	1,52	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	2,00	2,01	2,02	2,04	2,06	2,09	2,12	2,16	2,19	2,23	2,29	
7,28	1,52	253	1,41	1,46	1,49	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,59	2,00	2,01	2,03	2,04	2,07	2,10	2,13	2,16	2,19	2,23	2,29	
7,29	1,52	251	1,42	1,46	1,49	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,58	1,59	2,00	2,01	2,03	2,04	2,07	2,10	2,13	2,16	2,20	2,23	2,29	
7,30	1,52	250	1,42	1,47	1,50	1,52	1,53	1,54	1,55	1,57	1,58	1,59	2,00	2,02	2,03	2,04	2,07	2,10	2,13	2,17	2,20	2,24	2,30	
7,31	1,52	248	1,42	1,47	1,50	1,52	1,53	1,55	1,56	1,57	1,58	1,59	2,01	2,02	2,03	2,05	2,08	2,11	2,14	2,17	2,20	2,24	2,30	
7,32	1,53	246	1,42	1,47	1,50	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	2,00	2,01	2,02	2,04	2,05	2,08	2,11	2,14	2,17	2,21	2,24	2,30	
7,33	1,53	243	1,42	1,47	1,51	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,59	2,00	2,01	2,03	2,04	2,05	2,08	2,11	2,14	2,18	2,21	2,25	2,31	
7,34	1,53	241	1,43	1,48	1,51	1,53	1,54	1,55	1,57	1,58	1,59	2,00	2,02	2,03	2,04	2,06	2,08	2,11	2,15	2,18	2,21	2,25	2,31	
7,35	1,53	239	1,43	1,48	1,51	1,53	1,54	1,56	1,57	1,58	1,59	2,01	2,02	2,03	2,05	2,06	2,09	2,12	2,15	2,18	2,22	2,25	2,31	
7,36	1,54	236	1,43	1,48	1,51	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	1,59	2,01	2,02	2,03	2,05	2,06	2,09	2,12	2,15	2,19	2,22	2,26	2,32	
7,37	1,54	235	1,43	1,48	1,52	1,54	1,55	1,56	1,57	1,59	2,00	2,01	2,02	2,04	2,05	2,06	2,09	2,12	2,16	2,19	2,22	2,26	2,32	
7,38	1,54	233	1,44	1,49	1,52	1,54	1,55	1,56	1,58	1,59	2,00	2,01	2,03	2,04	2,05	2,07	2,10	2,13	2,16	2,19	2,23	2,26	2,32	
7,39	1,54	232	1,44	1,49	1,52	1,54	1,55	1,57	1,58	1,59	2,00	2,02	2,03	2,04	2,06	2,07	2,10	2,13	2,16	2,19	2,23	2,27	2,33	
7,40	1,55	230	1,44	1,49	1,52	1,55	1,56	1,57	1,58	1,59	2,00	2,02	2,03	2,05	2,06	2,07	2,10	2,13	2,16	2,20	2,23	2,27	2,33	
7,41	1,55	229	1,44	1,49	1,52	1,55	1,56	1,57	1,58	2,00	2,01	2,02	2,03	2,05	2,06	2,08	2,10	2,14	2,17	2,20	2,24	2,27	2,33	
7,42	1,55	227	1,45	1,50	1,53	1,55	1,56	1,57	1,59	2,00	2,01	2,02	2,04	2,05	2,06	2,08	2,11	2,14	2,17	2,20	2,24	2,28		