

Basis for Watt – træning – FTP

Søjle 1 er mænd – søjle 2 er kvinder

Find dit træningsniveau – cykling pr. uge

Find din alder (står med rødt)

Find i vægt (står med grønt)

Så har du dit beregnede FTP – tal, som kan sættes ind i watt-beregneren.

LEVEL 1 - MEN

1-3 hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	125	122	119	116	113	110	107	104
55	137	134	131	128	125	122	119	116
60	150	146	142	138	134	130	126	122
65	162	158	154	150	146	142	138	134
70	175	171	167	163	159	155	151	147
75	187	182	177	172	167	162	157	152
80	200	195	190	185	180	175	170	165
85	212	207	202	197	192	187	182	177
90	225	219	213	207	201	195	189	183
95	237	231	225	219	213	207	201	195
100+	240	234	228	222	216	210	204	198

LEVEL 1 - WOMEN

1-3 hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	100	98	95	93	90	88	85	83
55	110	107	104	101	98	95	92	89
60	120	117	114	111	108	105	102	99
65	130	127	124	121	118	115	112	109
70	140	137	134	131	128	125	122	119
75	150	146	142	138	134	130	126	122
80	160	156	152	148	144	140	136	132
85	170	166	162	158	154	150	146	142
90	180	176	172	168	164	160	156	152
95	190	185	180	175	170	165	160	155
100+	200	195	190	185	180	175	170	165

LEVEL 2 - MEN

3-5 hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	150	146	142	138	134	130	126	122
55	165	161	157	153	149	145	141	137
60	180	176	172	168	164	160	156	152
65	195	190	185	180	175	170	165	160
70	210	205	200	195	190	185	180	175
75	225	219	213	207	201	195	189	183
80	240	234	228	222	216	210	204	198
85	255	249	243	237	231	225	219	213
90	270	263	256	249	242	235	228	221
95	285	278	271	264	257	250	243	236
100+	300	293	286	279	272	265	258	251

LEVEL 2 - WOMEN

3-5 hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	125	122	119	116	113	110	107	104
55	137	134	131	128	125	122	119	116
60	150	146	142	138	134	130	126	122
65	162	158	154	150	146	142	138	134
70	175	171	167	163	159	155	151	147
75	187	182	177	172	167	162	157	152
80	200	195	190	185	180	175	170	165
85	212	207	202	197	192	187	182	177
90	225	219	213	207	201	195	189	183
95	237	231	225	219	213	207	201	195
100+	240	234	228	222	216	210	204	198

LEVEL 3 - MEN

5-8 hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	175	171	166	162	157	153	148	144
55	193	188	183	178	173	168	163	158
60	210	205	200	195	190	185	180	175
65	227	222	216	211	205	200	194	189
70	245	239	233	227	221	215	209	203
75	262	255	248	241	234	227	220	213
80	280	273	264	257	250	243	236	229
85	297	290	283	274	267	260	253	246
90	315	307	299	291	283	275	267	259
95	332	324	316	308	300	292	284	276
100+	350	341	332	323	314	305	296	287

LEVEL 3 - WOMEN

5-8 hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	138	135	131	128	124	121	117	114
55	151	147	143	139	135	131	127	123
60	165	161	157	153	149	145	141	137
65	179	175	170	166	161	157	152	148
70	193	188	183	178	173	168	163	158
75	206	201	196	191	186	181	176	171
80	220	215	209	204	198	193	187	182
85	234	228	222	216	210	204	198	192
90	248	242	236	230	224	218	212	206
95	261	254	247	240	233	226	219	212
100+	275	268	261	254	247	240	233	226

LEVEL 4 - MEN

8+ hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	200	195	190	185	180	175	170	165
55	220	215	210	205	200	195	190	185
60	240	234	228	222	216	210	204	198
65	260	254	248	242	236	230	224	218
70	280	273	266	259	252	245	238	231
75	300	293	286	279	272	265	258	251
80	320	312	304	296	288	280	272	264
85	340	332	324	316	308	300	292	284
90	360	351	342	333	324	315	306	297
95	380	371	362	353	344	335	326	317
100+	400	390	380	370	360	350	340	330

LEVEL 4 - WOMEN

8+ hours cycling per week

	< 35	40	45	50	55	60	65	70+
50	150	146	142	138	134	130	126	122
55	165	161	157	153	149	145	141	137
60	180	176	172	168	164	160	156	152
65	195	190	185	180	175	170	165	160
70	210	205	200	195	190	185	180	175
75	225	219	213	207	201	195	189	183
80	240	234	228	222	216	210	204	198
85	255	249	243	237	231	225	219	213
90	270	263	256	249	242	235	228	221
95	285	278	271	264	257	250	243	236
100+	300	293	286	279	272	265	258	251

AGE WEIGHT FTP