

Tabell för att räkna ut FTP

Kvinnor	Watt/ per kilogram
Överlägset	4,3 eller högre
Utmärkt	Från 3,3 till 4,3
Bra	Från 2,3 till 3,3
Ganska bra	Från 1,9 till 2,3
Otränad	Mindre än 1,9
Män	Watt/ per kilogram
Överlägset	5,0 eller högre
Utmärkt	Från 3,9 till 5,0
Bra	Från 2,8 till 3,9
Ganska	Från 2,2 till 2,8
Otränad	Mindre än 2,3