

Ø Watt-Wert in 20 Minuten

x 0,95 = persönlicher FTP-Wert

Stage/ Trainingsbereich	RPE	% des FTP-Werts	Werte
Neuromuskuläre Kraft	10	> 150	
Anaerobe Kapazität	9	121 – 150	
Aerobe Kapazität	8	106 – 120	
Laktatschwelle	7	91 – 105	
Tempo	5 – 6	76 – 90	
Ausdauer	3 – 4	56 – 75	
Aktive Erholung	2	< 55	