

Nivå	Män	Kvinnor
	FTP (W/m2)	FTP (W/m2)
Världsklass	2210	1450
Världsklass	2177	1429
Världsklass	2145	1409
Världsklass	2112	1388
Världsklass	2079	1367
Världsklass	2047	1346
Världsklass/Exceptionell	2014	1326
Världsklass/Exceptionell	1981	1305
Världsklass/Exceptionell	1949	1284
Exceptionell	1916	1263
Exceptionell	1883	1243
Exceptionell	1851	1222
Exceptionell/Excellent	1818	1201
Exceptionell/Excellent	1785	1180
Exceptionell/Excellent	1753	1160
Excellent	1720	1139
Excellent	1687	1118

Excellent	1655	1097
Excellent/Mycket bra	1622	1077
Excellent/Mycket bra	1589	1056
Excellent/Mycket bra	1557	1035
Mycket bra	1524	1014
Mycket bra	1491	994
Mycket bra	1459	973
Mycket bra	1426	952
Mycket bra/Bra	1394	931
Mycket bra/Bra	1361	911
Bra	1328	890
Bra	1296	869
Bra	1263	848
Bra	1230	828
Bra/Moderat	1198	807
Bra/Moderat	1165	786
Bra/Moderat	1132	765
Moderat	1100	745
Moderat	1067	724

Moderat	1034	703
Moderat/Hyfsad	1002	682
Moderat/Hyfsad	969	662
Moderat/Hyfsad	936	641
Hyfsad	904	620
Hyfsad	871	599
Hyfsad	838	579
Hyfsad/Otränad	806	558
Hyfsad/Otränad	773	537
Hyfsad/Otränad	740	516
Otränad	708	496
Otränad	675	475
Otränad	642	454
Otränad	610	434
Otränad	577	413
Otränad	544	392

Tabellen ovan visar värden för FTP relativt cyklistens frontalarea (m²), vilket är en uppskattning av dennes luftmotstånd (Coggan & Allen, 2010).

W/m² är ett mycket representativt mått för prestationsförmågan när farten är hög och cyklisten är exponerad för vind, exempelvis individuella tempolopp på landsväg. Luftmotståndet beror dock på så många olika variabler att en beräkning som denna inte är tillräckligt noggrann för att dra allt för långt gående slutsatser. Dessutom kan förmågan att utveckla effekt förändras vid olika positioner på cykeln. Små förändringar i positionen på cykeln kan göra stora skillnader i luftmotstånd och det krävs ofta en rad aerodynamiska tester, t.ex. i vindtunnel eller med effektmätare, för att optimera positionen på cykeln så att man maximerar förhållandet mellan luftmotstånd och effektutveckling.