

Nivå	W´ (J/kg) för Män	W´ (J/kg) för Kvinnor
Världsklass	≥ 380	≥ 297
Exceptionell	363–379	286–296
Excellent	347–362	276–285
Väldigt bra	331–346	265–275
Bra	316–330	255–264
Moderat	301–315	245–254
Hyfsad	287–300	240–244
Nyborjare 2	275–286	236–240
Nyborjare 1	≤ 274	≤ 235

Tabellen ovan visar ungefärliga värden för anaerob kapacitet (J/kg) för olika prestationsnivåer.