

Intensitet szon	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4
Tid för uthållighe t	5 sek	10 sek	20 sek	30 sek	1 min	2 min	3 min	5 min	8 min	20 min	60 min	90 min
Mycket under medel	100 %	41- 55 %	61- 75 %	100 %	31- 45 %	50- 70 %	-	-	-	-	-	-
Under medel	100 %	31- 40 %	47- 60 %	100 %	25- 30 %	36- 50 %	100 %	15- 20 %	24- 30 %	100 %	7- 11 %	15- 25 %
Medel	100 %	22- 30 %	35- 46 %	100 %	21- 24 %	23- 35 %	100 %	8- 14 %	18- 23 %	100 %	4- 6% %	8- 14 %
Över medel	100 %	15- 21 %	20- 34 %	100 %	10- 20 %	15- 22 %	100 %	4- 7% %	10- 17 %	100 %	2- 4% %	5- 7% %
Mycket över medel	100 %	5- 14 %	8- 19 %	100 %	5- 9% %	8- 14 %	-	-	-	-	-	-

Tabellen ovanger riktvärden för vad som anses vara under medel, medel och över medel bland cyklister när det gäller uthålligheten i intensitetszon 4-7. I denna tabell används Coggans indelning i 7 zoner istället för bokens 8 zoner.