

Maximal effekt (W/kg)

Nivå	Män				Kvinnor			
	5 s	1 min	5 min	FTP	5 s	1 min	5 min	FTP
Världsklass	24.04	11.50	7.60	6.40	19.42	9.29	6.61	5.69
Världsklass	23.77	11.39	7.50	6.31	19.20	9.20	6.52	5.53
Världsklass	23.50	11.27	7.39	6.22	18.99	9.11	6.42	5.53
Världsklass	23.22	11.16	7.29	6.13	18.77	9.02	6.33	5.44
Världsklass	22.95	11.04	7.19	6.04	18.56	8.93	6.24	5.36
Världsklass	22.68	10.93	7.08	5.96	18.34	8.84	6.15	5.28
Världsklass/Exceptionell	22.41	10.81	6.98	5.87	18.13	8.75	6.05	5.20
Världsklass/Exceptionell	22.14	10.70	6.88	5.78	17.91	8.66	5.96	5.12
Exceptionell	21.86	10.58	6.77	5.69	17.70	8.56	5.87	5.03
Exceptionell	21.59	10.47	6.67	5.60	17.48	8.47	5.78	4.95
Exceptionell	21.32	10.35	6.57	5.51	17.28	8.38	5.68	4.87
Exceptionell	21.05	10.24	6.48	5.42	17.05	8.29	5.59	4.79
Exceptionell/Excellent	20.78	10.12	6.36	5.33	16.83	8.20	5.50	4.70
Exceptionell/Excellent	20.51	10.01	6.26	5.24	16.62	8.11	5.41	4.62
Excellent	20.23	9.89	6.15	5.15	16.40	8.02	5.31	4.54

Excellent	19.96	8.78	6.05	5.07	16.19	7.93	5.22	4.46
Excellent	19.69	9.66	5.95	4.98	15.97	7.84	5.13	4.38
Excellent	19.42	9.55	5.84	4.89	15.78	7.75	5.04	4.29
Excellent/Mycket bra	19.15	9.43	5.74	4.80	15.54	7.66	4.94	4.21
Excellent/Mycket bra	18.87	9.32	5.64	4.71	15.32	7.57	4.85	4.13
Mycket bra	18.60	9.20	5.53	4.62	15.11	7.48	4.76	4.05
Mycket bra	18.33	9.09	5.43	4.53	14.89	7.39	4.67	3.07
Mycket bra	18.06	8.97	5.33	4.44	14.66	7.30	4.57	3.88
Mycket bra	17.79	8.86	5.22	4.35	14.46	7.21	4.46	3.80
Mycket bra/Bra	17.51	8.74	5.12	4.27	14.25	7.11	4.39	3.72
Mycket bra/Bra	17.24	8.83	5.01	4.18	14.03	7.02	4.30	3.64
Bra	16.97	8.51	4.91	4.09	13.82	6.93	4.20	3.55
Bra	16.70	8.40	4.81	4.00	13.60	6.84	4.11	3.47
Bra	16.43	8.28	4.70	3.91	13.39	6.75	4.02	3.39
Bra	16.15	8.17	4.60	3.82	13.17	6.66	3.93	3.31
Bra/Moderat	15.88	8.05	4.50	3.73	12.95	6.57	3.83	3.23
Bra/Moderat	15.61	7.94	4.39	3.64	12.74	6.48	3.74	3.14
Moderat	15.34	7.82	4.29	3.55	12.52	6.39	3.65	3.08
Moderat	15.07	7.71	4.19	3.47	12.31	6.30	3.56	2.98

Moderat	14.79	7.59	4.08	3.38	12.09	6.21	3.46	2.90
Moderat	14.52	7.48	3.98	3.29	11.88	6.12	3.37	2.82
Moderat/Hyfsad	14.25	7.36	3.88	3.20	11.66	6.03	3.28	2.73
Moderat/Hyfsad	13.98	7.25	3.77	3.11	11.45	5.94	3.19	2.65
Hyfsad	13.71	7.13	3.67	3.02	11.23	5.85	3.09	2.57
Hyfsad	13.44	7.02	3.57	2.93	11.01	5.78	3.00	2.49
Hyfsad	13.16	6.90	3.46	2.84	10.80	5.66	2.91	2.40
Hyfsad	12.89	6.79	3.36	2.75	10.58	5.57	2.82	2.32
Hyfsad	12.62	6.67	3.26	2.66	10.37	5.48	2.72	2.24
Hyfsad/Otränad	12.35	6.56	3.15	2.58	10.15	5.39	2.63	2.16
Otränad	12.08	6.44	3.05	2.49	9.94	5.30	2.54	2.08
Otränad	11.80	6.33	2.95	2.40	9.72	5.21	2.45	1.99
Otränad	11.53	6.21	2.84	2.31	9.51	5.12	2.35	1.91
Otränad	11.26	6.10	2.74	2.22	9.29	5.03	2.26	1.83
Otränad	10.99	5.99	2.64	2.13	9.07	4.94	2.17	1.75
Otränad	10.72	5.87	2.53	2.04	8.86	4.85	2.07	1.67
Otränad	10.44	5.76	2.43	1.95	8.64	4.76	1.98	1.58
Otränad	10.17	5.64	2.33	1.86	8.43	4.67	1.89	1.50

Tabellen ovan visar vanliga MMP för otränade ända upp till de bästa värden som någon cyklist historiskt sett anses ha presterat över 5 sekunder, 1 minut, 5 minuter och en timme och de fysiska kvaliteter de representerar. Endast cyklister tillhörande absoluta världseliten och som är specialiserade i en disciplin som denna tidsrymd är representativ för kommer att nå i närheten av de bästa värden som finns i världen. Det är mycket osannolikt att en och samma cyklist kan uppvisa värden på världsnivå över flera olika tidsrymder (Coggan & Allen, 2010).