

Hammer Racer S Watt-Tabelle

Trittfrequenz / RPM*		60	70	80	90	100
Stufe 1	Watt	50	62	75	87	102
2		58	70	82	98	115
3		61	74	89	104	120
4		67	79	93	115	130
5		75	87	102	125	141
6		78	95	115	136	150
7		80	96	120	139	153
8		84	104	128	144	160
9		88	109	132	152	174
10		100	129	160	185	200
11		125	155	198	227	257
12		151	197	234	291	323
13		185	225	274	329	395
14		220	271	330	391	465
15		252	332	385	462	_ **
16		300	350	470	_ **	_ **

* Kurbelumdrehungen pro Minute

**Auf Stufe 15 und 16 sind mehr als 470 Watt möglich, leider reichte meine Fitness nicht aus um diese Werte zu ermitteln.

Die Messung wurde mit einem Garmin Wattmesspedal durchgeführt.
Da die Magnetbremse am Racer S nicht geeicht ist können die Werte von Bike zu Bike abweichen.

Stand: November 2022

© Ergometer & Heimtrainer / A. Lenz