

## Watttabelle-Tretmann-Ride

Die Werte wurden mit einem Garmin Wattmesspedal ermittelt und dienen nur als Anhaltspunkt um die persönliche Leistung einschätzen zu können.

Heimtrainer-Magnetbremsen sind nicht geeicht oder kalibriert, deshalb können sich von Modell zu Modell Abweichungen ergeben.

RPM*	60	70	80
1 Stufe	25 Watt	30 Watt	36 Watt
2	27	33	41
3	30	37	45
4	35	40	49
5	38	44	53
6	40	46	57
7	44	52	65
8	52	68	82
9	70	90	110
10	90	112	150

\* Umdrehungen pro Minute / Trittfrequenz  
Stand 12/2023 - Armin Lenz