

BODYCRAFT

SFR

Watt/RPM Table

Watt	RPM				Recommend Cadence Ranges for Indoor cycling							
Watt	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
Level 1	3	8	13	19	25	31	37	44	51	58	65	73
Level 2	5	12	20	29	39	49	60	72	84	98	112	127
Level 3	7	15	23	34	46	59	74	91	108	128	149	171
Level 4	10	22	36	52	70	90	112	135	161	188	217	248
Level 5	14	29	47	68	91	116	144	174	207	243	281	321
Level 6	17	39	64	92	122	156	192	231	274	319	367	418
Level 7	20	51	83	118	154	193	233	275	320	366	414	465
Level 8	25	63	103	147	194	244	297	353	413	475	541	609
Level 9	37	85	139	198	262	331	405	485	569	659	754	853
Level 10	43	109	178	251	328	408	492	580	671	765	863	965
Level 11	50	125	203	285	370	460	552	649	749	854	961	1073
Level 12	56	142	234	332	437	548	666	791	921	1059	1202	1353
Level 13	79	173	278	394	521	659	807	966	1136	1317	1509	1712
Level 14	91	192	305	431	569	719	882	1057	1245	1445	1657	1882
Level 15	93	201	321	455	602	761	934	1119	1318	1529	1754	1991
Level 16	107	210	330	467	621	793	981	1187	1409	1649	1906	2180

SPR Resistance

WATT : RPM

WATT

