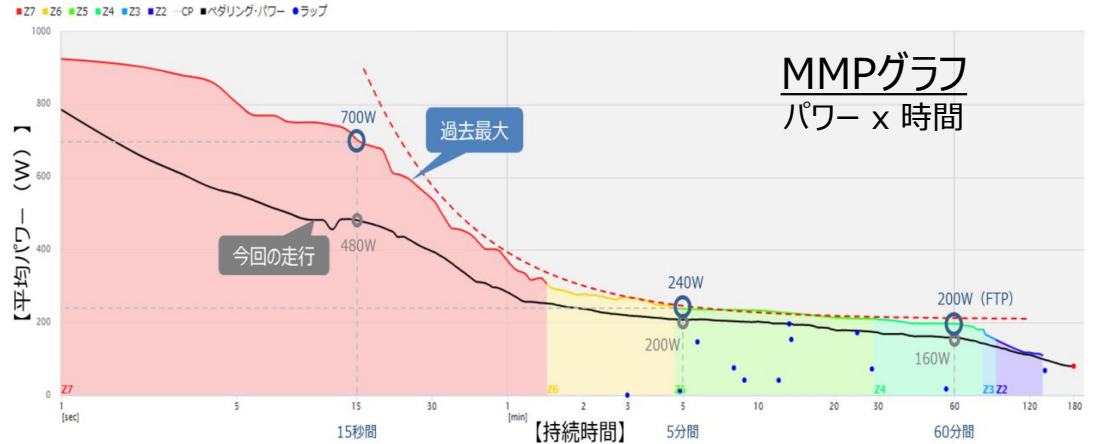
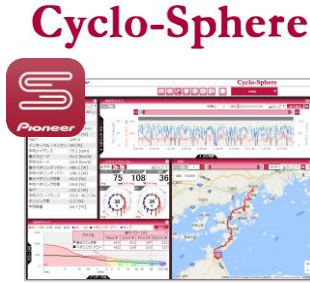


# MMPグラフで自分のパフォーマンスを見てみよう *Pioneer*

パワーメーターを使うと、自分が出し続けられるパワーの大きさと時間の関係がわかります。



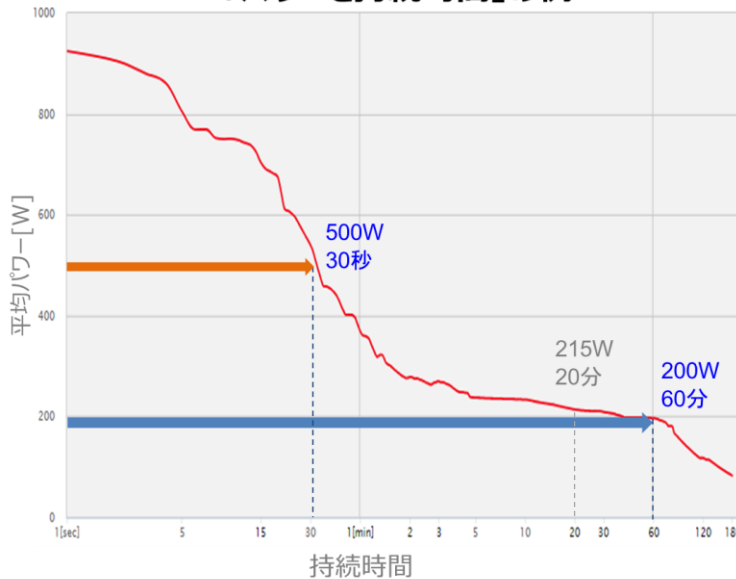
ロギングデータをシクロスフィアに送ると、グラフが更新されます。

## 「パワーと持続時間」の例

高いパワー



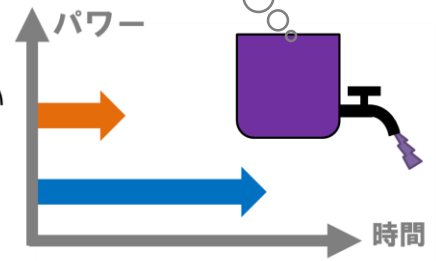
低いパワー



500Wで走ると30秒、200Wで走ると60分走れることが読み取れます。

水道の蛇口と似ていますね

- 高いパワー  
- 短時間しか続かない
- 低いパワー  
- 長時間続けられる



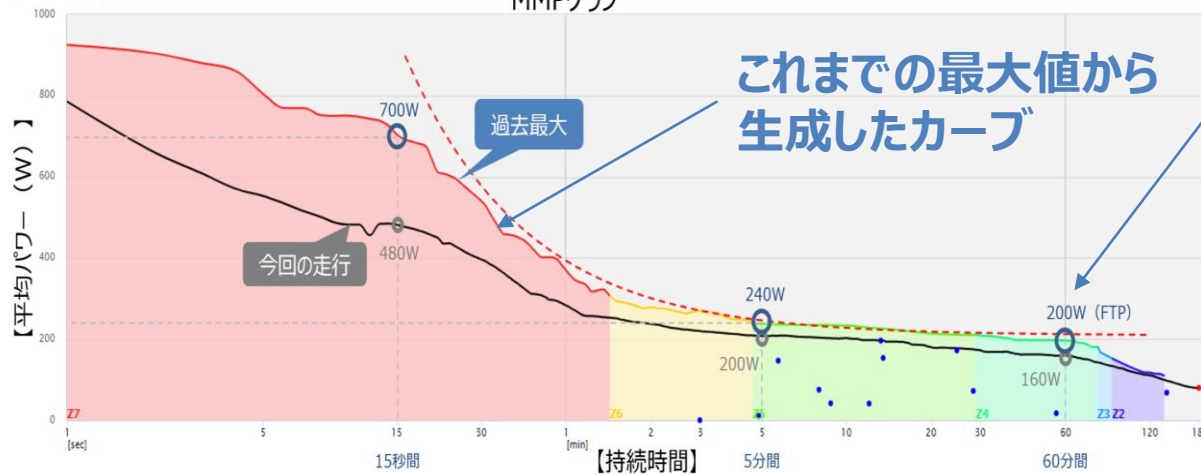
パワーと持続時間

# MMPグラフで自分のパフォーマンスを見てみよう *Pioneer*

蓄積したデータから自分の成長を確認

■ Z7 ■ Z6 ■ Z5 ■ Z4 ■ Z3 ■ Z2 ■ CP ■ ペダリング・パワー ■ ラップ

MMPグラフ



FTP : 60分間の最大平均パワー

パワーゾーン (色分けで表示)

対FTP

Z1: ~55%

Z2: 56~75%

Z3: 76%~90%

Z4: 91%~105%

Z5: 106%~120%

Z6: 121%~150%

Z7: 151%~

カーブが大きい程パフォーマンスが高いことを意味します。自身の成長度合いがわかります。

走行シーンに合わせてパワーレベルを使い分け

ロングライド



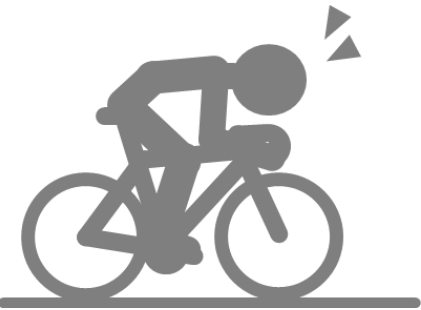
長く走れるパワー  
(60分Maxの70%)

ヒルクライムレース



レース時間の  
100%近く

トレーニング



鍛えたい領域  
パワー値と時間