

インテンシティ

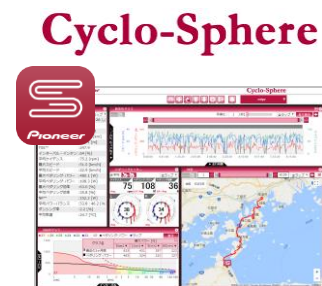
自分の限界パワーに対してどれくらいの強度で走ってる？

インテンシティとは？

Cyclo-Sphereに蓄積した自分の限界パワープロフィールとリンクして、限界に対して何%の強度で走ってるがわかります。

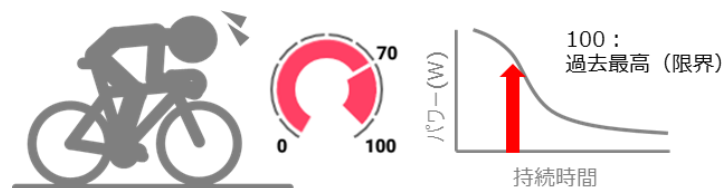


MMPグラフ (パワープロフィール)

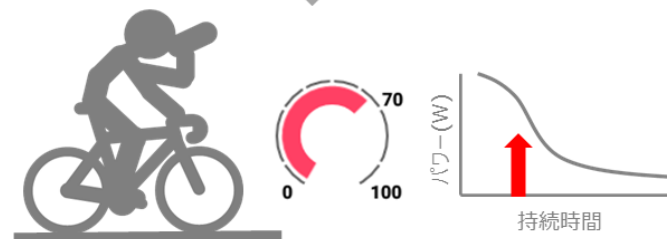


走行中のパワーと時間の関係から、限界パワープロフィールに対して何%のパワーで走行しているかをリアルタイムに算出します。

パワーを下げるたり休憩すると、平均パワーが下がり、限界に対する%は低下します。



休憩すると数値が下がります。
(平均パワーが下がる)



インテンシティの活用例

- ・追い込むときは限界近く (90-100)
- ・ロングライドでは高くないように (70くらい)