

Gear Chart ギヤ比早見表

Sprocket ギヤ歯数		Front Chain ring 大ギヤ																
		44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Rear Sprocket 小ギヤ	10	4.40	4.50	4.60	4.70	4.80	4.90	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	5.60	5.70	5.80	5.90	6.00
	11	4.00	4.09	4.18	4.27	4.36	4.45	4.55	4.64	4.73	4.82	4.91	5.00	5.09	5.18	5.27	5.36	5.45
	12	3.67	3.75	3.83	3.92	4.00	4.08	4.17	4.25	4.33	4.42	4.50	4.58	4.67	4.75	4.83	4.92	5.00
	13	3.38	3.46	3.54	3.62	3.69	3.77	3.85	3.92	4.00	4.08	4.15	4.23	4.31	4.38	4.46	4.54	4.62
	14	3.14	3.21	3.29	3.36	3.43	3.50	3.57	3.64	3.71	3.79	3.86	3.93	4.00	4.07	4.14	4.21	4.29
	15	2.93	3.00	3.07	3.13	3.20	3.27	3.33	3.40	3.47	3.53	3.60	3.67	3.73	3.80	3.87	3.93	4.00
	16	2.75	2.81	2.88	2.94	3.00	3.06	3.13	3.19	3.25	3.31	3.38	3.44	3.50	3.56	3.63	3.69	3.75
	17	2.59	2.65	2.71	2.76	2.82	2.88	2.94	3.00	3.06	3.12	3.18	3.24	3.29	3.35	3.41	3.47	3.53
	18	2.44	2.50	2.56	2.61	2.67	2.72	2.78	2.83	2.89	2.94	3.00	3.06	3.11	3.17	3.22	3.28	3.33
	19	2.32	2.37	2.42	2.47	2.53	2.58	2.63	2.68	2.74	2.79	2.84	2.89	2.95	3.00	3.05	3.11	3.16

RACE GEAR レースギヤ			3.27	3.33	3.40	3.47	3.53	3.60	3.67	3.73	3.79	3.87	3.93	4.00	4.07	4.14	4.21	4.29	4.38
Exercise No.	Training Phase	% of Race Gear	Training Gear トレーニングギヤ																
(1), (4)	Maximum Strength & Strength Endurance	105	3.43	3.50	3.57	3.64	3.71	3.78	3.85	3.92	3.98	4.06	4.13	4.20	4.27	4.35	4.42	4.50	4.60
		110	3.60	3.66	3.74	3.82	3.88	3.96	4.04	4.10	4.17	4.26	4.32	4.40	4.48	4.55	4.63	4.72	4.82
		120	3.92	4.00	4.08	4.16	4.24	4.32	4.40	4.48	4.55	4.64	4.72	4.80	4.88	4.97	5.05	5.15	5.26
		130	4.25	4.33	4.42	4.51	4.59	4.68	4.77	4.85	4.93	5.03	5.11	5.20	5.29	5.38	5.47	5.58	5.69
(2), (3)	Explosive Power	98	3.20	3.26	3.33	3.40	3.46	3.53	3.60	3.66	3.71	3.79	3.85	3.92	3.99	4.06	4.13	4.20	4.29
		100	3.27	3.33	3.40	3.47	3.53	3.60	3.67	3.73	3.79	3.87	3.93	4.00	4.07	4.14	4.21	4.29	4.38
		105	3.43	3.50	3.57	3.64	3.71	3.78	3.85	3.92	3.98	4.06	4.13	4.20	4.27	4.35	4.42	4.50	4.60
(5)	Speed & Speed Resistance	90	2.94	3.00	3.06	3.12	3.18	3.24	3.30	3.36	3.41	3.48	3.54	3.60	3.66	3.73	3.79	3.86	3.94
		92	3.01	3.06	3.13	3.19	3.25	3.31	3.38	3.43	3.49	3.56	3.62	3.68	3.74	3.81	3.87	3.95	4.03
		95	3.11	3.16	3.23	3.30	3.35	3.42	3.49	3.54	3.60	3.68	3.73	3.80	3.87	3.93	4.00	4.08	4.16
(6)	Velocity, Sub Max & Aerobic	80	2.62	2.66	2.72	2.78	2.82	2.88	2.94	2.98	3.03	3.10	3.14	3.20	3.26	3.31	3.37	3.43	3.50
		85	2.78	2.83	2.89	2.95	3.00	3.06	3.12	3.17	3.22	3.29	3.34	3.40	3.46	3.52	3.58	3.65	3.72
		90	2.94	3.00	3.06	3.12	3.18	3.24	3.30	3.36	3.41	3.48	3.54	3.60	3.66	3.73	3.79	3.86	3.94