

X6200 (EP225) Simple Console Watts Chart

LEVEL																												
RPM	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140		
L1	4.2	7.2	10	12.8	15.1	18	23	27	34	44	47	52	58	66	70	76	81	88	93	99	105	109	115	123	130	136		
L2	5.6	10	14.1	18	22.2	27	34	40	49	61	68	77	85	96	102	109	118	128	137	146	152	158	167	179	189	197		
L3	7.1	12.9	18.1	23.1	29.4	36	45	52	65	77	90	102	113	125	134	143	155	168	181	192	200	206	219	235	249	259		
L4	8.5	15.7	22.2	28.3	36.5	45	56	65	80	94	111	127	140	155	166	176	192	208	225	239	247	255	271	291	308	320		
L5	10	18	26	33.9	43.7	54	66	77	94	111	129	146	162	179	192	204	221	239	258	274	284	293	309	333	352	366		
L6	11.4	20.4	29.8	39.4	51	63	77	89	107	127	147	166	184	204	219	232	251	269	290	310	322	332	348	376	395	413		
L7	12.9	22.7	33.6	45	58.2	73	87	101	121	144	165	185	206	228	245	260	280	300	323	345	359	370	386	418	439	459		
L8	13.7	24	36.1	48.2	63.2	77.6	94	109	133	156	178	201	223	242	262	280	300	320	345	368	380	393	412	447	470	494		
L9	15	26.2	39.8	53.4	69.7	86	104	121	147	172	198	226	248	269	290	311	331	351	379	405	419	435	456	492	516	542		
L10	16.4	28.4	43.5	58.7	76.2	94	113	133	161	188	218	251	272	297	319	341	362	382	413	443	458	477	499	536	563	591		
L11	17.7	30.6	47.2	63.9	82.7	102	123	144	174	204	238	275	297	324	347	372	392	413	446	480	497	519	543	581	609	639		
L12	19	32.8	51	69.1	89.2	110	132	156	188	220	258	300	321	351	375	402	423	444	480	517	536	561	586	625	655	687		
L13	20.5	34.5	54	73.3	95.1	117	142	168	203	237	278	320	345	376	407	438	457	475	512	550	574	599	632	671	700	736		
L14	21.9	36.3	57	77.6	101.1	124	153	179	218	253	297	340	369	401	438	473	490	507	545	583	612	637	677	716	745	784		
L15	23.4	38	60	81.8	107	131	163	191	233	270	317	360	393	426	470	509	524	538	577	616	650	675	723	762	790	833		
L16	25.7	39.2	63.1	84.2	111	138	171	203	245	282	330	373	412	446	491	533	552	572	605	639	675	706	757	790	820	868		

RPM - Actual RPM of console

Time - Workout time

Speed - Cubed root of $((52.63 \times \text{Watts}) - 13)$

Distance - Speed/Time

Calories - $((\text{Watts} \times 6) \times 2) + (3.5 \times \text{body wt. (kg.)}) \times 0.005 = \text{Cal/min}$

Heart Rate - Your actual heart rate

Average Calories - Calories burned per hour

Program Level - Actual level chosen

Average Speed - Speed/Time