

## ANALYS AV TRÄNINGSPROCESSEN.

Här kommer en analys av träningsprocessen i korta knäböj bilateralt och unilateralt.

Knäböj 110 kg 2 serier x 5 repetitioner bilateralt. Vila 7 minuter mellan serierna.

Knäböj 90 kg 2 serier x 5 repetitioner/ben unilateralt. Vila 7 minuter mellan serierna.

Här redovisas medelvärdet för vänster och höger ben.

**Utförande:** Optimal rörelsehastighet excentriskt och maximal rörelsehastighet koncentriskt.

Första träningsperioden består av 8 träningspass med samma belastning. Två pass/vecka måndag och torsdag.

Den enda mät faktorn som redovisas är genomsnittshastigheten AV(m/s) både koncentrisk som excentriskt.

**Frågeställning:** Kan man förbättra sig vid varje pass? Kan man efter 8 pass ha en högre hastighet i pass 8 jämfört med pass 1.

Knäböj två ben.



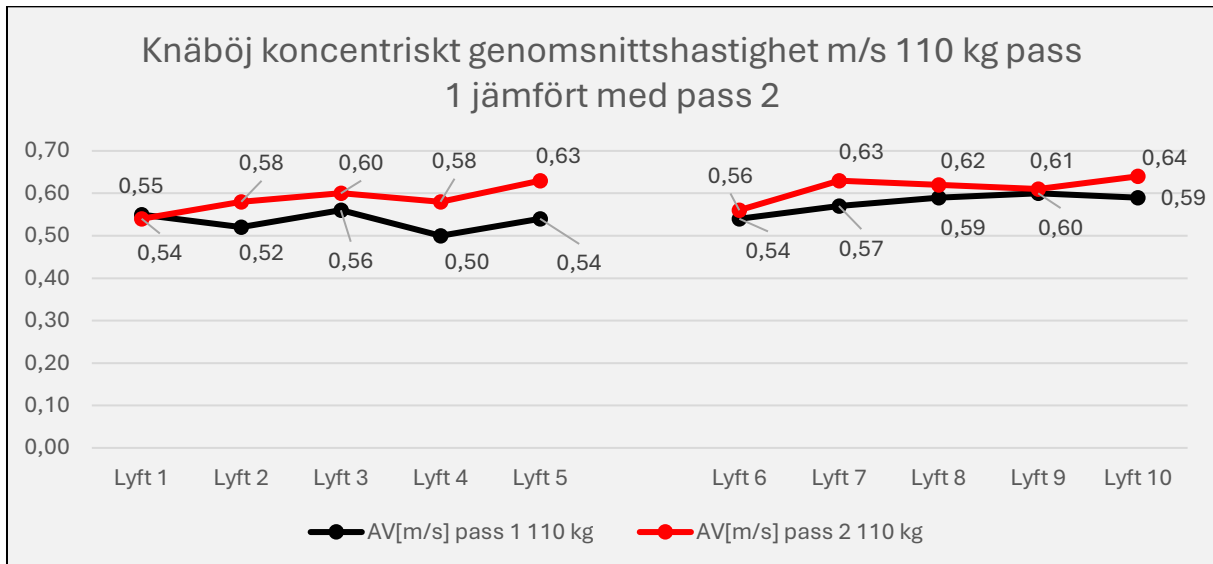
Knäböj ett ben.



### Träningspass 1 och 2 koncentriskt två ben 110 kg.

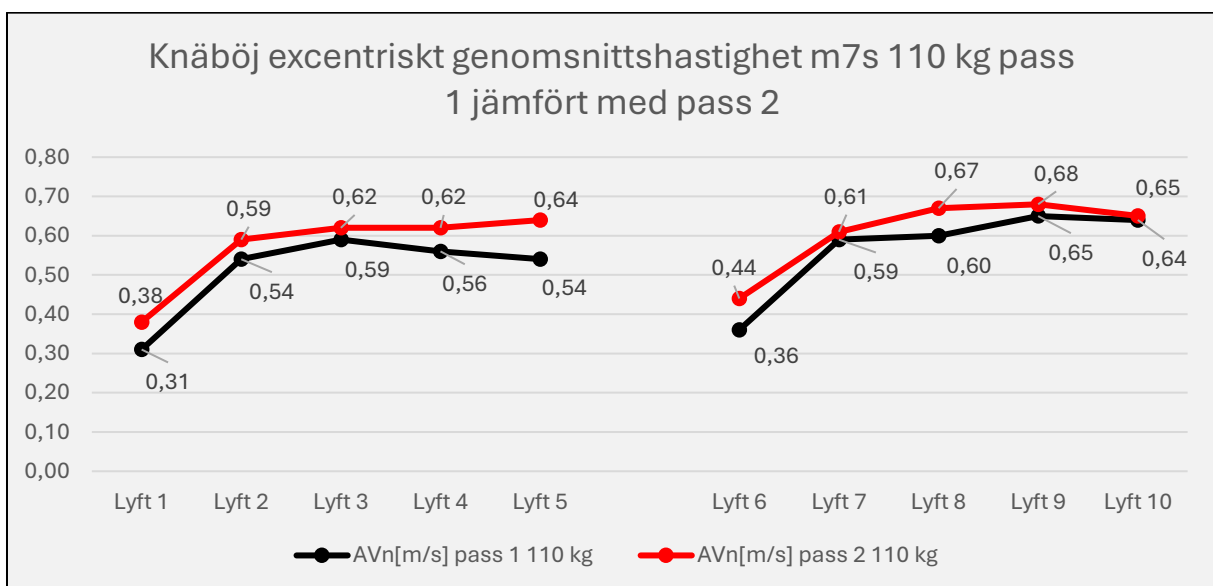
Svart linje är pass 1 och röd linje är pass 2. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass var 0,56 m/s och vid pass 2 var det 0,60 m/s en förbättring med 0,04 m/s. en förbättring med 7,7%. Man ser även att det är små förändringar i varje lyft samt att man inte tappar när man jämför lyft 1 med lyft 5.



### Träningspass 1 och 2 excentriskt två ben 110 kg.

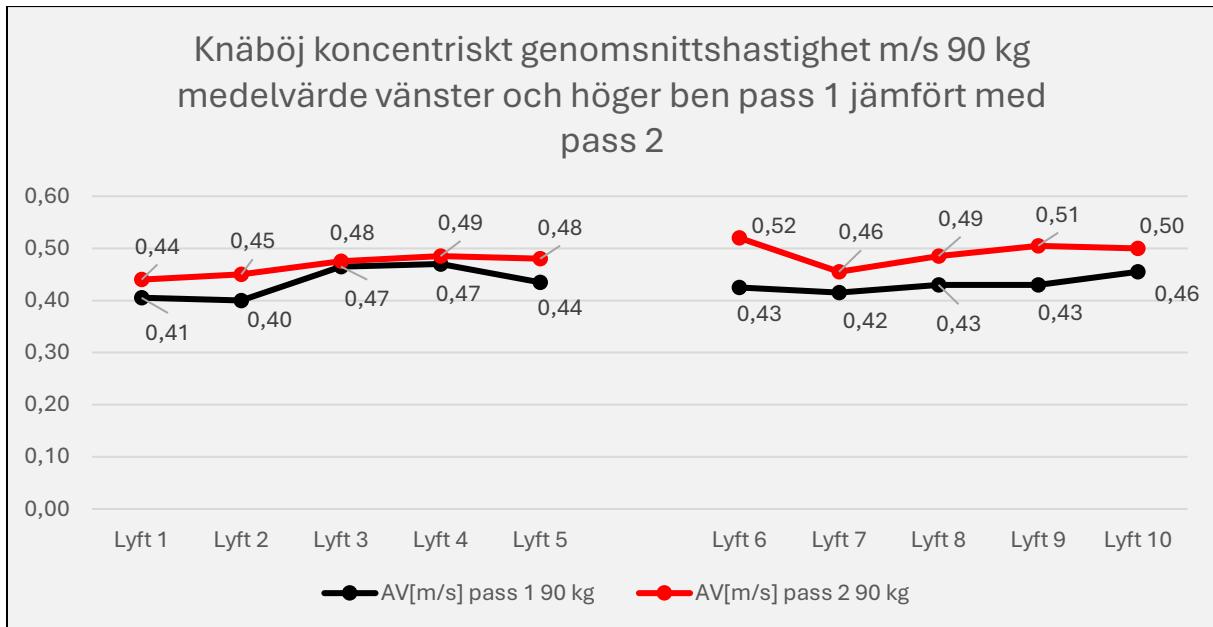
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 1 var 0,54 m/s och 0,59 m/s och vid pass 2 var det 0,59 m/s en förbättring med 9,7%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen. Det man även kan uppmärksamma är att lyft 1 är klart sämre än de övriga lyften. Detta beror på att man är lite mer försiktig i lyft 1 jämfört med de andra lyften. Vilket i sin tur leder till när man tränar knäböj ska man inte stanna rörelsen utan kör alla reps i ett sträck.



### Träningspass 1 och 2 medelvärdet av vänster och höger ben 90 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 1 och röd linje är pass 2. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

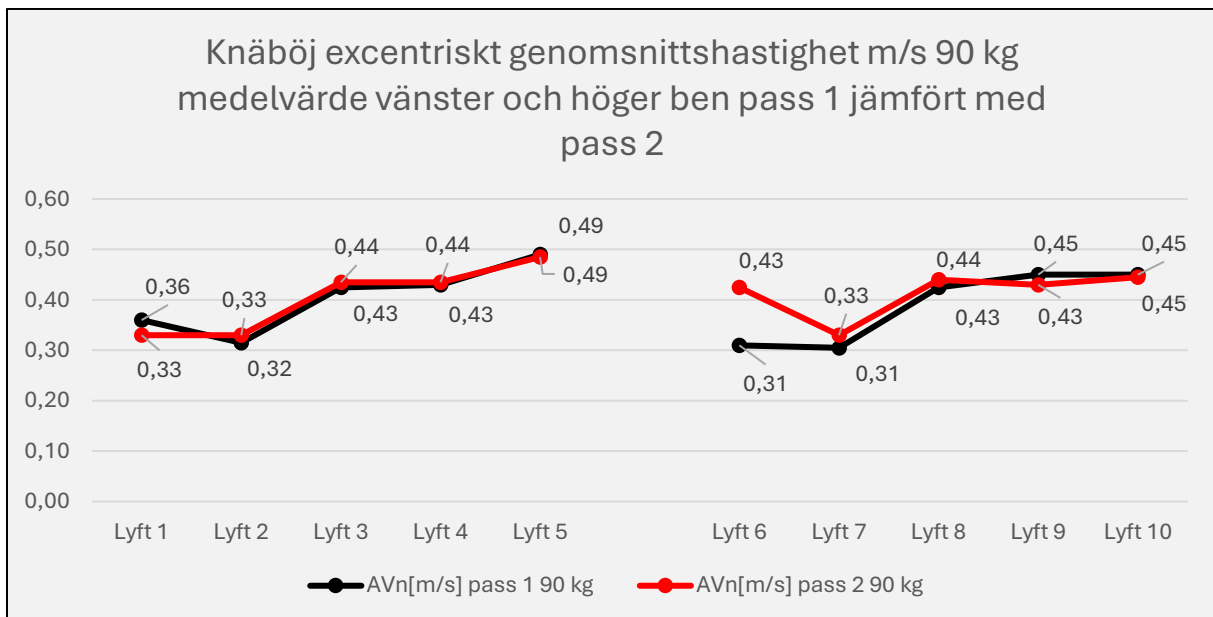
Medelvärdet på 10 lyft vid pass var 0,43 m/s och vid pass 2 var det 0,48 m/s en förbättring med 0,05 m/s en förbättring med 10,7%.



### Träningspass 1 och 2 medelvärdet av vänster och höger ben 90 kg excentriskt.

Svart linje är pass 1 och röd linje är pass 2. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass var 0,40 m/s och vid pass 2 var det 0,41 m/s en förbättring med 0,01 m/s en förbättring med 3,2%.



Det blev förbättringar mellan pass 1 och pass 2.

Nästa redovisning blir skillnaderna mellan pass 2 och pass 3.

Kenneth Riggberger.