

Abstrakt

Bakgrund. Vid tidigare mätningar på 75 % av 1 RM i bänkpress visade det sig att 4 serier x 6 repetitioner gav sämre total effekt än 8 serier x 3 upprepningar med 10 minuters vila.

Min frågeställning har varit hur lång tid man måste vila mellan serierna för att klara av 8 serier x 3 repetitioner på 75 % av 1 RM i övningen bänkpress.

Genomförande

1 träningspass med 75 % av 1 RM i övningen bänkpress 8 serier x 3 repetitioner vila 3 minuter och 15 sekunder samt 1 träningspass med en vila på 4 min och 15 sekunder

Resultat

Avsatt vila var tillräcklig för att klara av 8 serier x 3 repetitioner på ungefär samma medelvärde i samtliga serier med 3,15 min vila. Effekterna ökade vid vilan på 4,15 sekunder

Sammanfattning.

En längre sammanfattning finns under eller efter alla diagrammen.

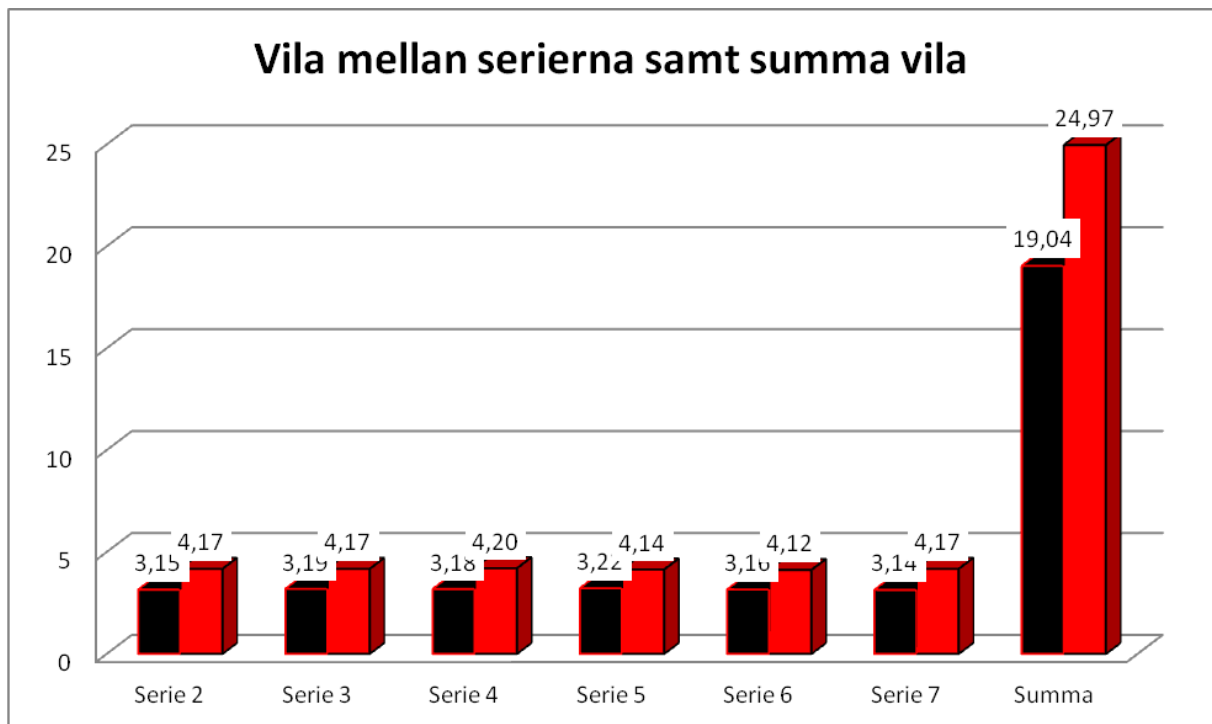
Upplägg

Utrustning:	Skivstång
Övning:	Bänkpress
Tränings belastning	75 % av 1 RM
Träning	8 serier x 3 repetitioner
Vila mellan serierna	3,15 minuter + 4,15 minuter
Utförande:	Flytta belastningarna i maximal hastighet koncentrisk optimalt excentriskt
Testutrustning:	MuscleLab 4010

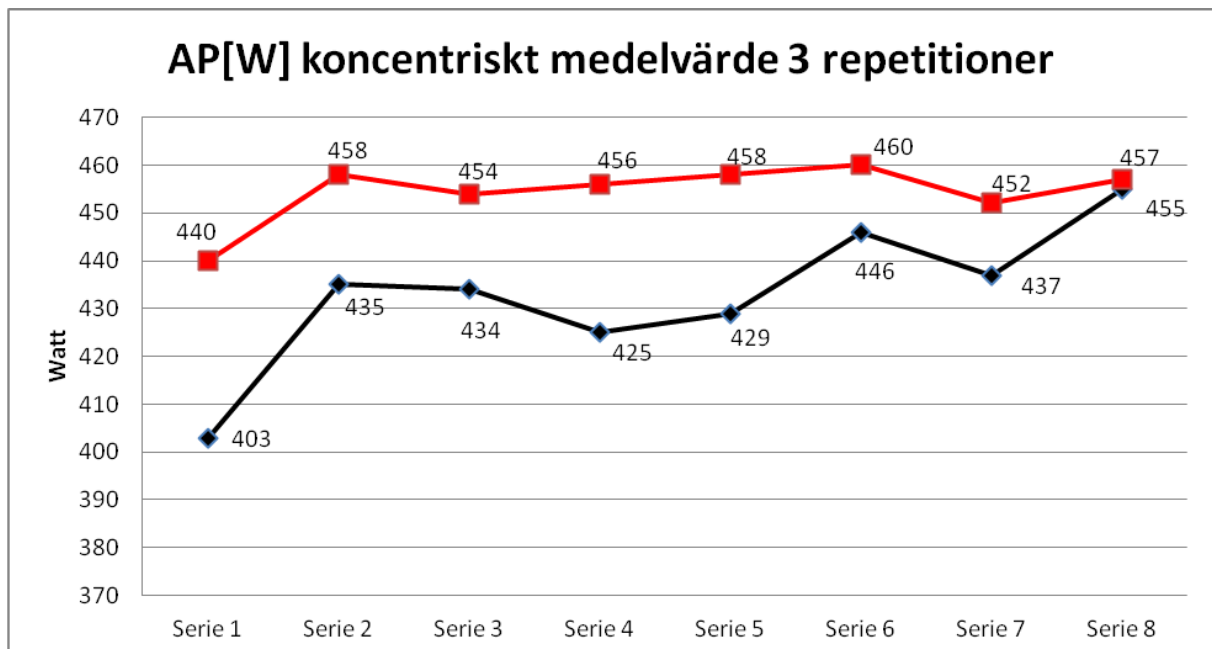
Mätning

AP(W)	= Genomsnittseffekten koncentriskt
AP(Wn)	= Genomsnittshastigheten excentriskt
pV(m/s)	= Topphastigheten mätt i meter/sekund koncentriskt
tpV(sek)	= Tid till topphastighet koncentriskt
t(s)	= Tid

Vilan mellan serierna. Utgångsläget var 3 minuter och 4 minuter mellan varje serie inte lätt alla gånger men det var inga större skillnader i vilan mellan serierna. Efter uppvärmning börjar serie 1 därefter kommer vilan in. Efter sista serien är det slut.

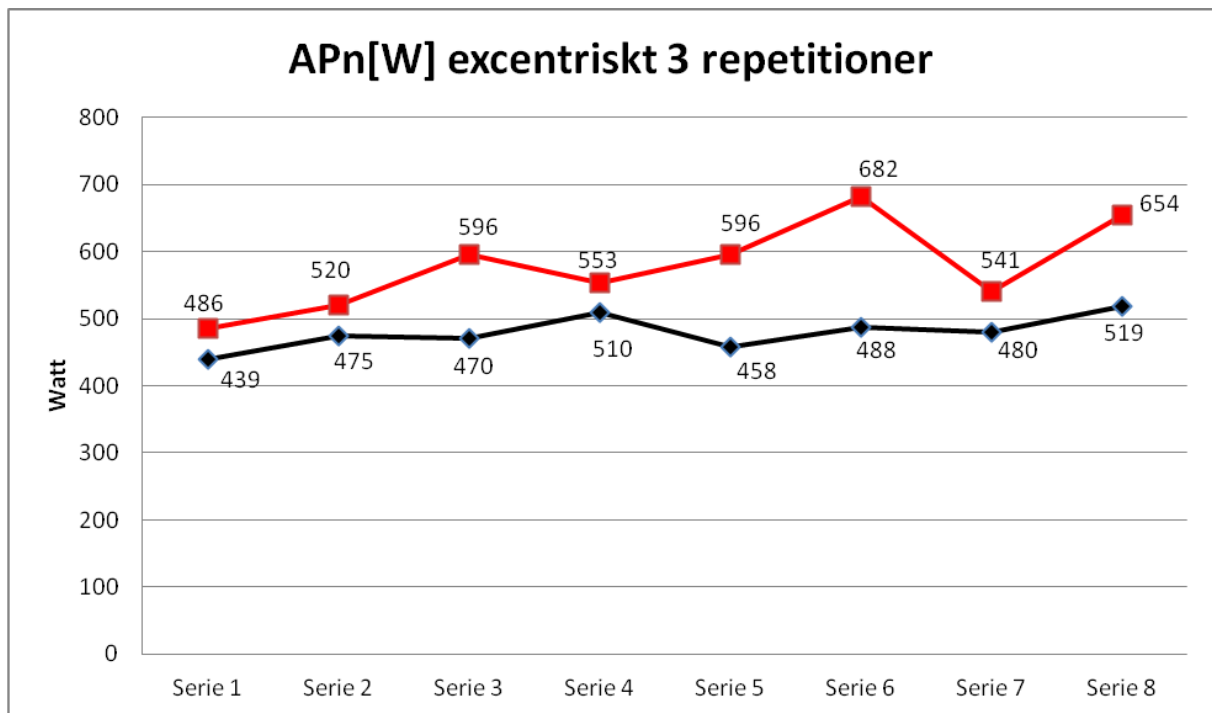


Genomsnittseffekten koncentriskt medelvärde på 3 repetitioner röd linje 4 min svart linje 3 min



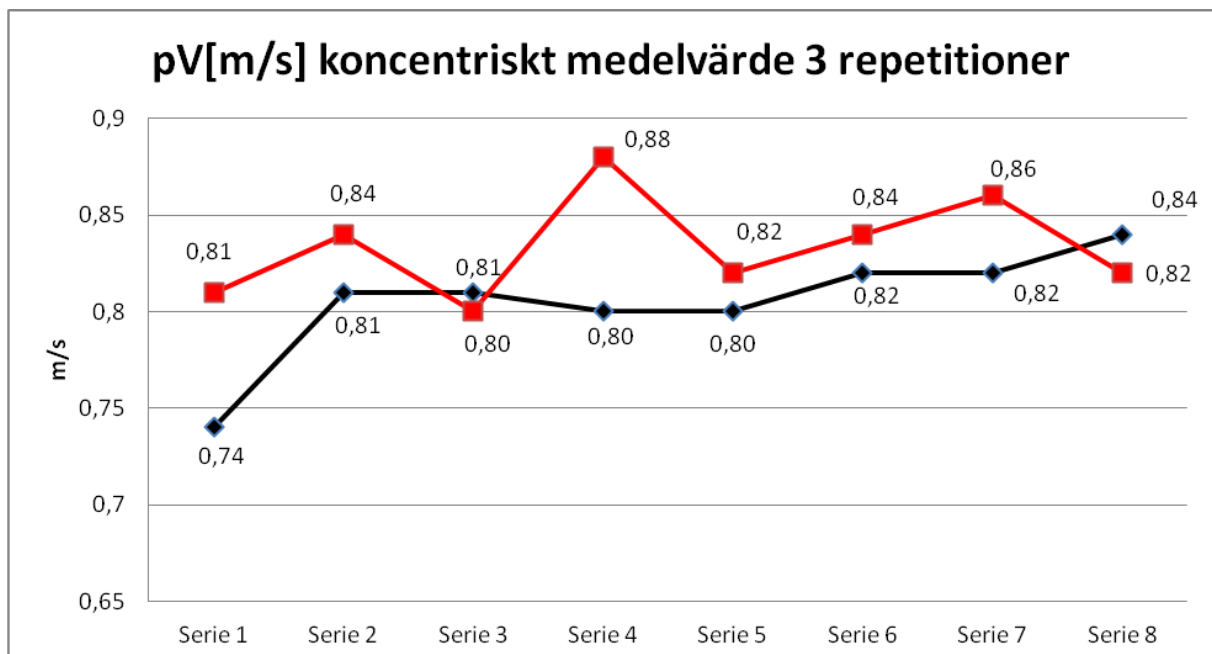
Här kan vi se att det till och med ökade efterhand och sista serien gav bästa medelvärdet vid vilan på 3 min. Med vilan på 4 min ökade effekten i förhållande till vilan på 3 min.

Genomsnittseffekten excentriskt medelvärdet på 3 repetitioner



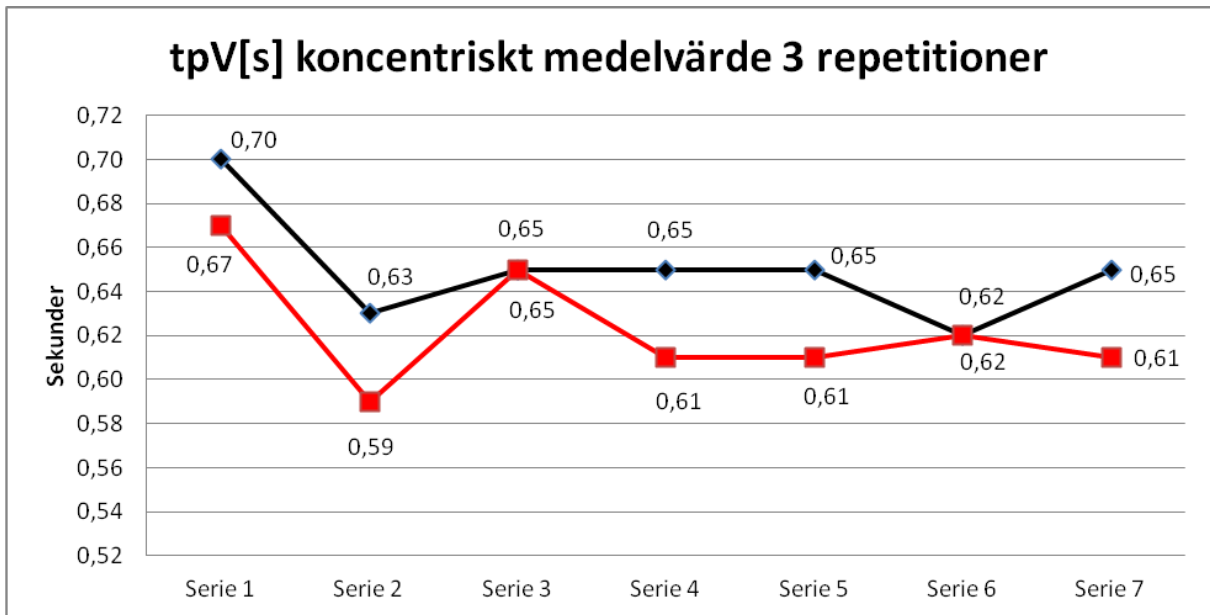
Även den excentriska fasen blev det tillräckligt med vila vid 3 min. Samma här effekten ökade med vilan på 4 minuter.

Topp hastigheten koncentriskt medelvärdet på 3 repetitioner



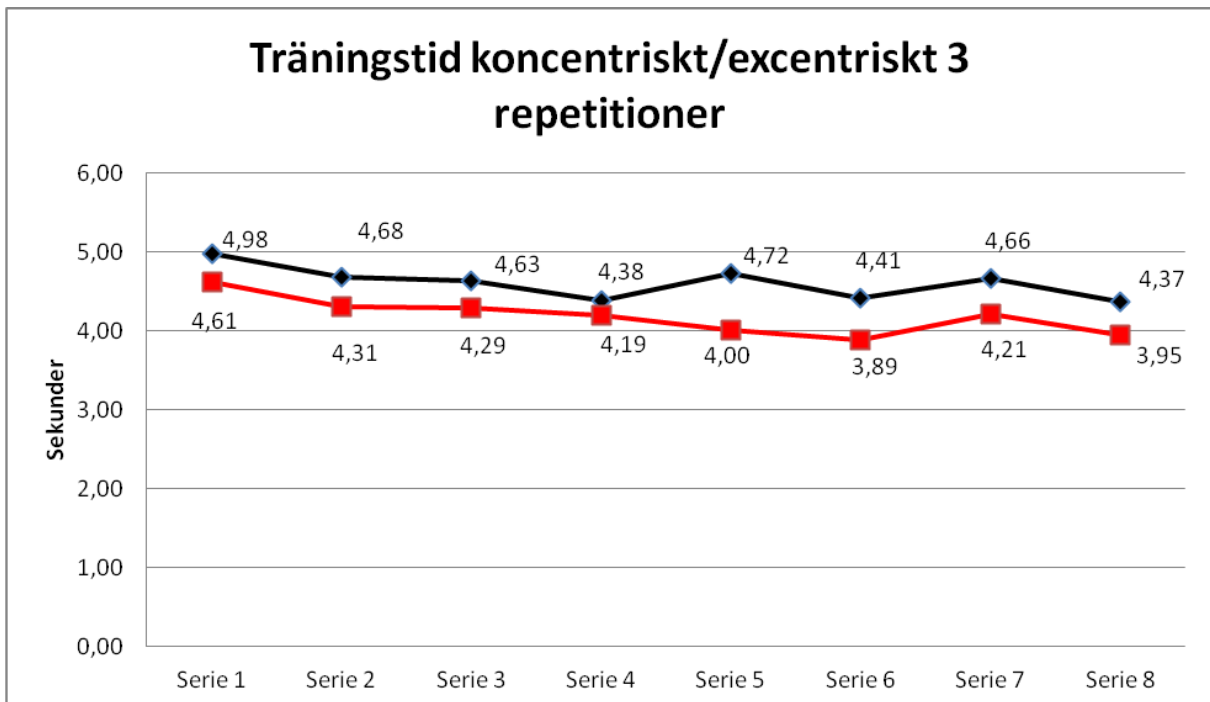
Även på topp hastighetens medelvärde är det högre värde med den längre vilan.

Tid till topphastighet koncentriskt medelvärde 3 repetitioner



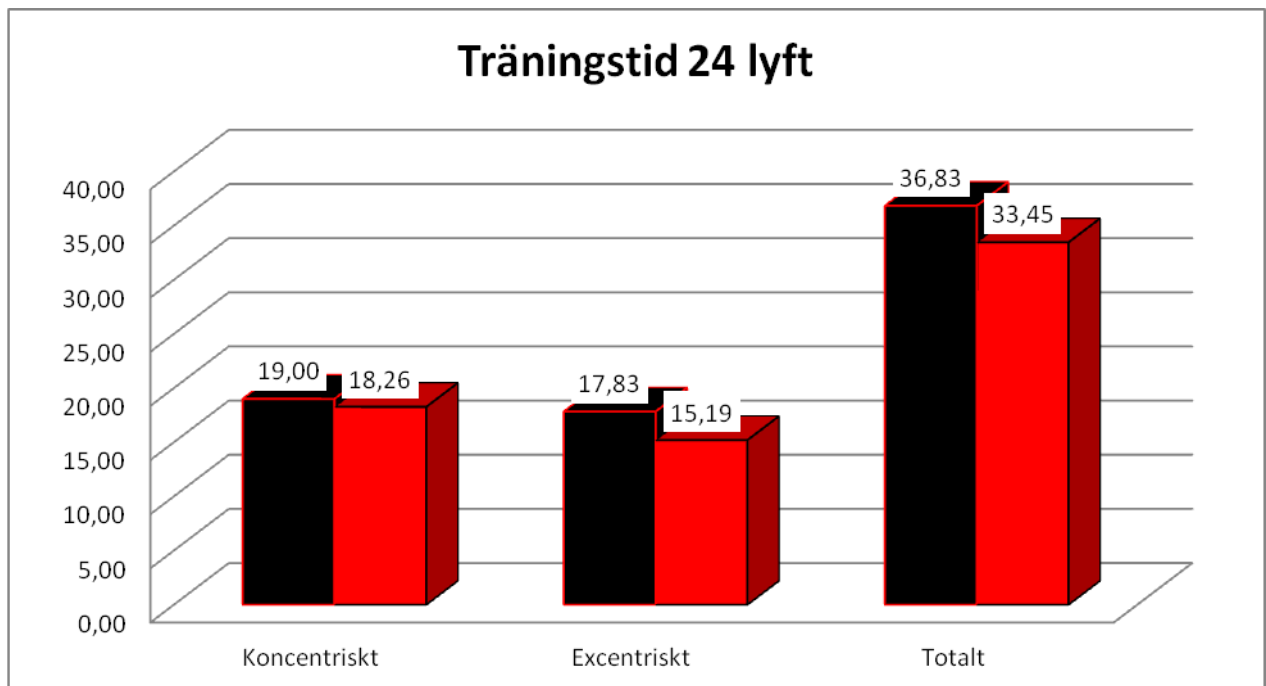
Även tiden till topphastighet är det bättre värde vid den längre vilan

Träningsid koncentriskt/excentriskt

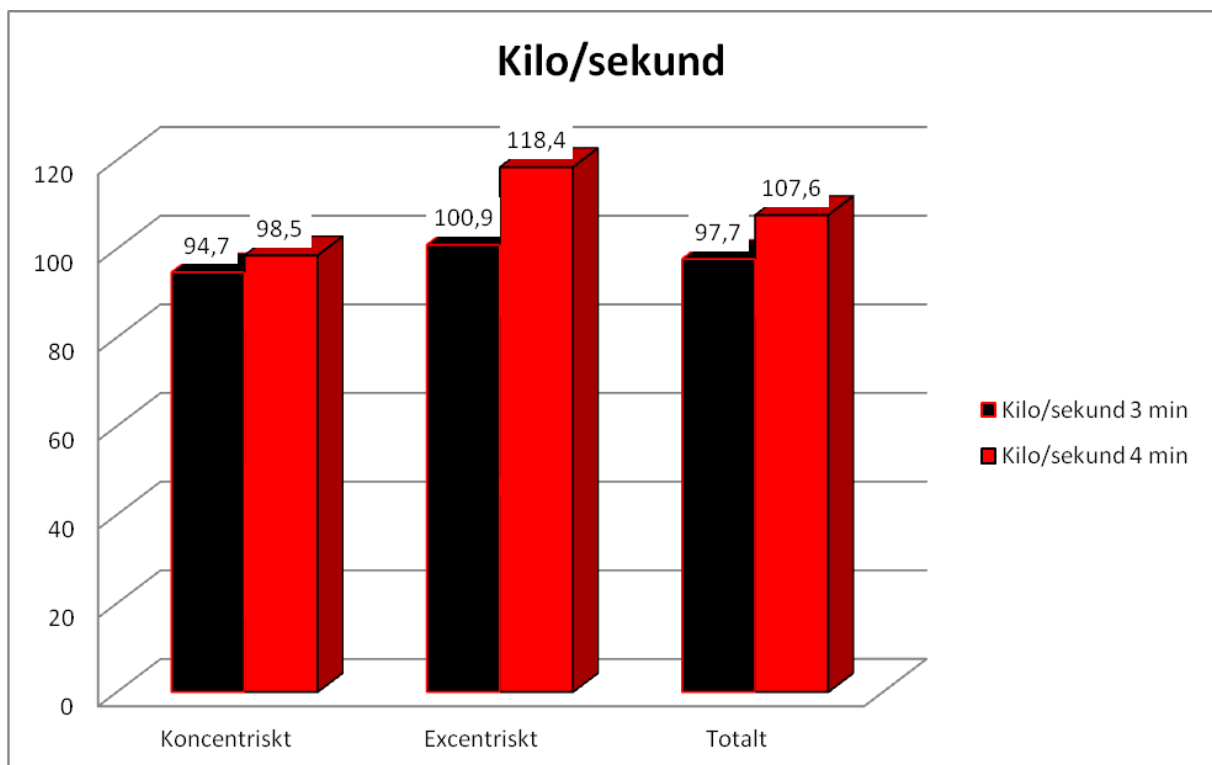


Träningsiden blev kortare med den längre vilan

Träningsid koncentrisk/ excentrisk och total träningsid.



Belastning kilo/sekund



Sammanfattning

Att vila har betydelse vet vi sedan gammalt. Framförallt om man tränar i maximala hastigheter i maximalstyrka. Power träning på 75 % till 100 % av 1 RM kräver lång vila. Ovan kan vi se att effekterna ökade med ökad vila. På bägge vilorna kunde man klara av ungefär samma effekt både på 3 min samt 4 min vila. Men den totala effekten blev högre vid den längre vilan. Även i den excentriska fasen. I bänkpress kanske det optimala är att vila runt 5 minuter. Vid 8 x 3 träning. Jag har tidigare tittat på skillnaderna mellan 4 serier x 6 repetitioner och 8 x 3 repetitioner. Effekterna och hastigheten rasar rätt snabbt från reps 3 till 6. Om man vill göra power träningen så effektiv som möjligt bör man välja 3 repetitioner istället för 6 repetitioner i bänkpress. Antal serier kan säkert variera beroende på hur stor % av 1 RM man väljer. I det här fallet på 75 % av 1 RM gick det utmärkt att träna 8 serier.

Kenneth Riggberger

Elittränare

