

1 elitaktiv har tränat 1 serie med 10 lyft på 75 kg i bänkpress samt 1 serie med 10 lyft på 85 kg. Rörelsen är utförd i maximal hastighet. Där jag har jämfört lyft 1 med lyft 10.

Det jag har titta på är följande:

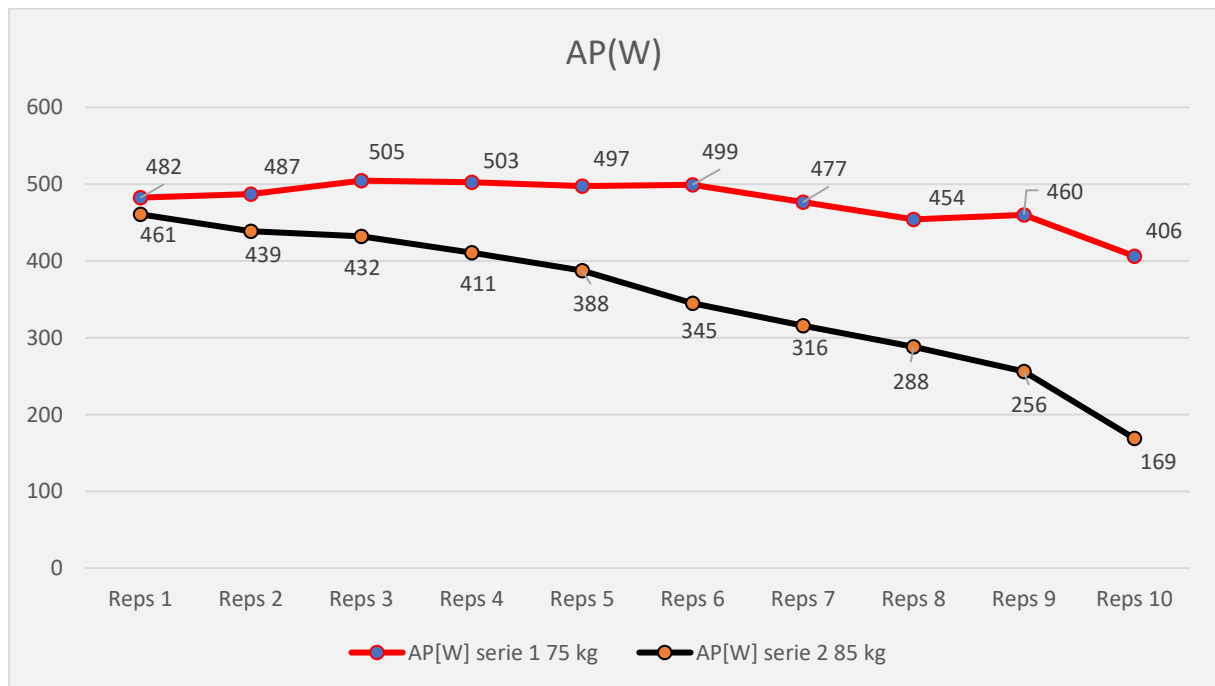
AP(W) = genomsnittseffekten mätt i watt

pV(m/s) = topphastigheten mätt i m/s

tpV(s) = tiden det tar att nå topphastigheten mätt i sekunder

pV/tpV = accelerationen = topphastigheten pV(m/s) dividerat med tiden till topphastigheten tpV(s) mäts i m/s i kvadrat.

AP(W)

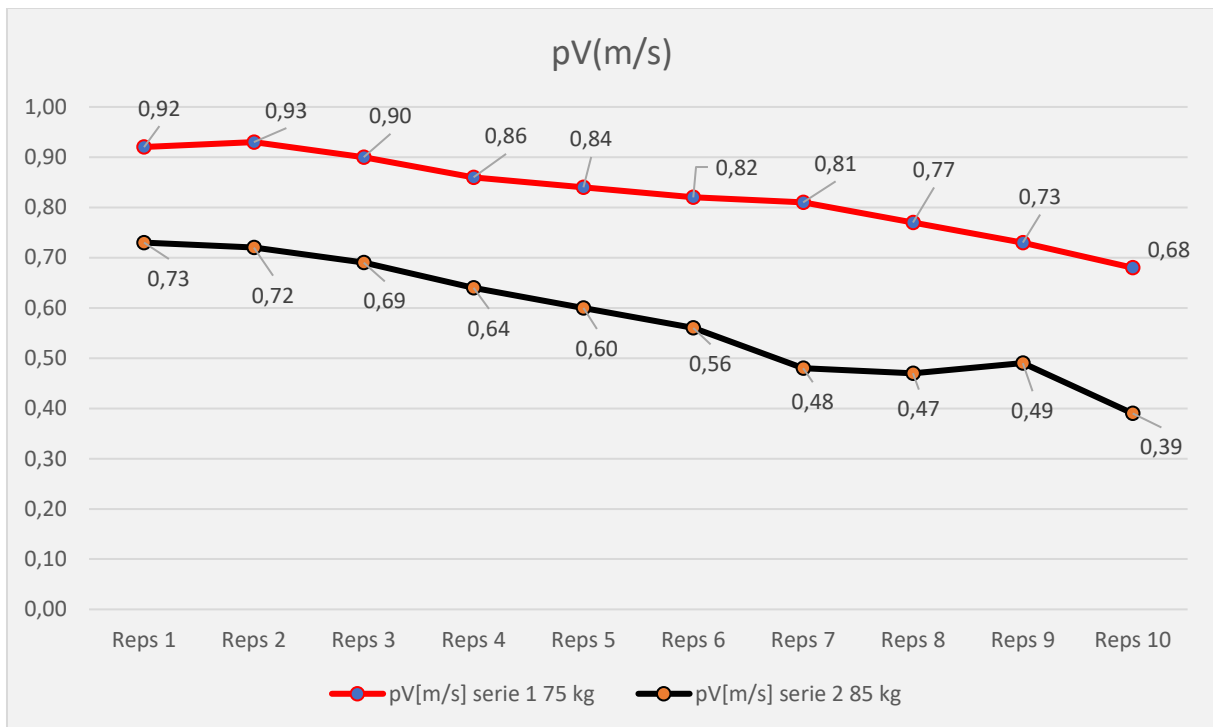


På 75 kilo var det bästa lyftet vid lyft 3 för att sedan sjunka ned till 406 watt vid lyft 10. Det blir ett % tapp på 18,7 % när man jämför lyft 1 med lyft 10.

På 85 kg blir det mer dramatiskt. Här är det bästa på lyft 1 för sakta men säkert sjunka till 169 watt. Här blir skillnaden hela 172,7 % när man jämför lyft 1 med lyft 10.

Ju närmare man kommer 1 RM desto mer blir tappet.

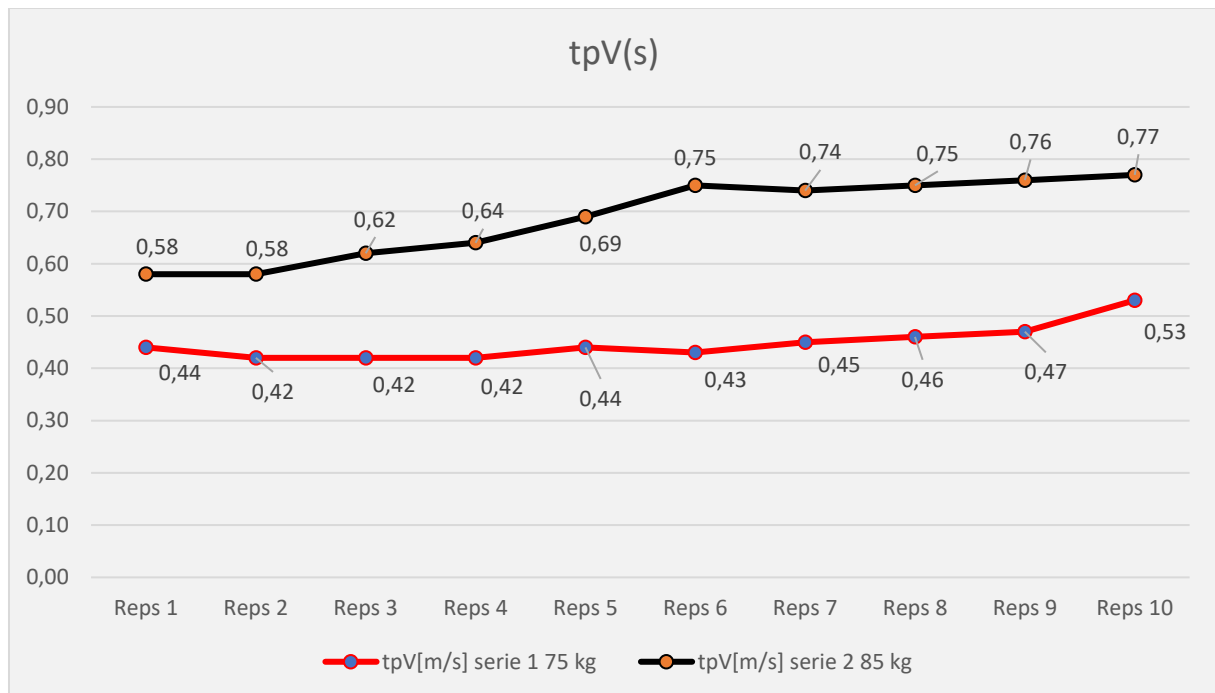
pV(m/s)



På topphastigheten med 75 kg är det högst värde på lyft 2 för att sedan sjunka till 0,69 m/s. Här blir tappet 35,3 % när man jämför lyft 1 med lyft 10.

På 85 kg är det bäst värde på lyft 1 för att sedan sjunka till 0,39 m/s här blir den % skillnaden mellan lyft 1 och 10 betydligt högre 87,2 %

tpV(s)

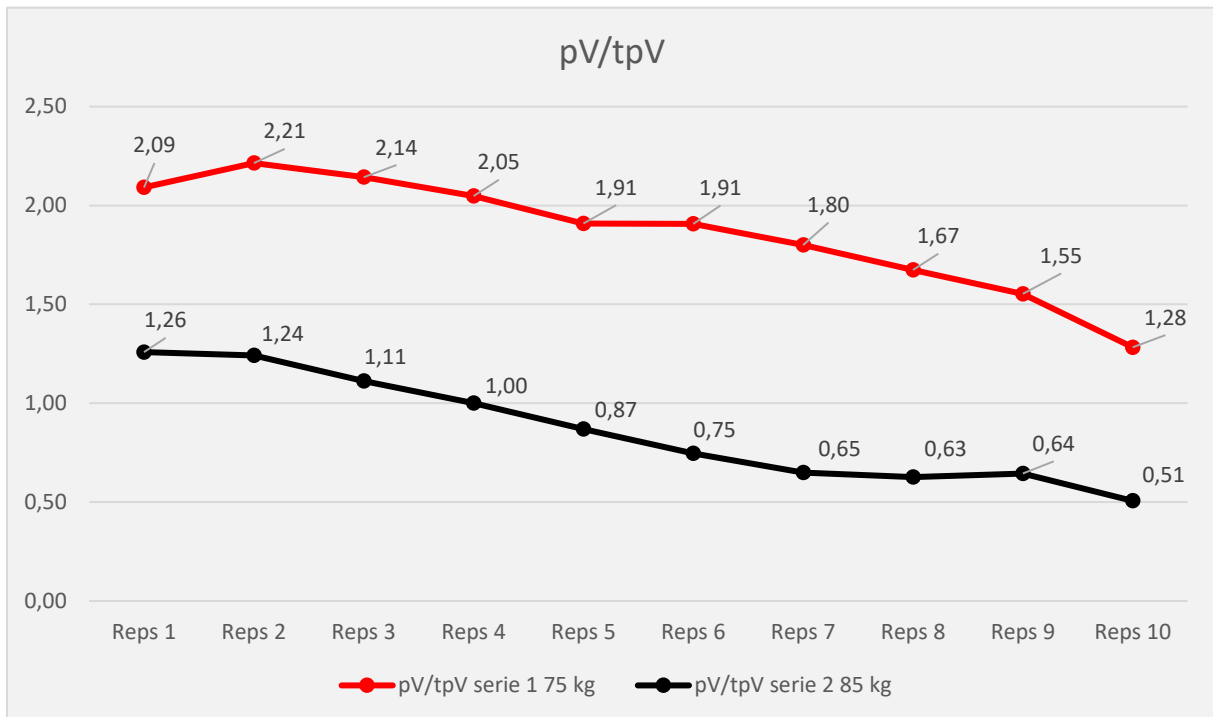


På 75 kilo blev det små skillnader i början av serien för att sedan öka på slutet här blev skillnaden mellan lyft 1 och lyft 10 20,5%.

På tiden till topphastighet på 85 kilo ökar tiden redan vid lyft 3 och fortsätter att öka till lyft 10. Här blir det en % skillnad på 32,8%

Man ser även att när belastningen ökar så ökar även tiden till topphastighet

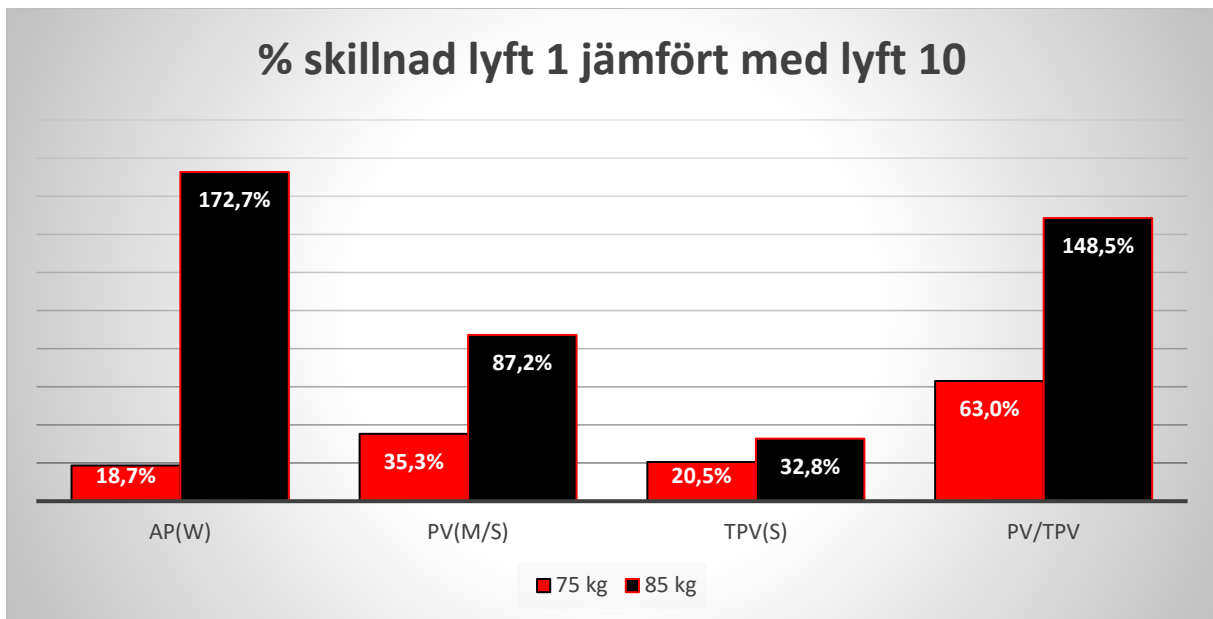
pV/tpV



På accelerationen på 75 kg är bästa värdet vid lyft 2 för att sedan sjunka ned till 1,28 m/s i kvadrat. Här blir den % skillnaden mellan lyft 1 och lyft 10 63,0%

På 85 kg är bästa värde vid lyft 1 för att sedan sjunka rejält till lyft 10. Här bli skillnaden hela 148,5 % mellan lyft 1 och lyft 10. Samma här när belastningen ökar blir det ett stort tapp på accelerationen.

% skillnad lyft 1 jämfört med lyft 10



Då är frågan om det är så smart att träna 10 reps i bänkpress om man är ute efter att träna upp Power förmågan. Eftersom man tappar i både effekt, topphastighet och acceleration.

Här blir det bättre resultat om man i stället träna 8 serier x 3 repetitioner för att få ut så stor effekt som möjligt. Med en vila på runt 4–5 minuter mellan serierna. Power handlar om kort anspänningstid

Däremot om man vill öka sin muskelmassa går det alldeles utmärkt att träna med 10 repetitioner och flera serier med förhållandevis kort vila. När man bygger muskelmassa handlar det om långa anspänningstider.

Kenneth Riggberger

Elittränare

www.riggberger.dinstudio.se