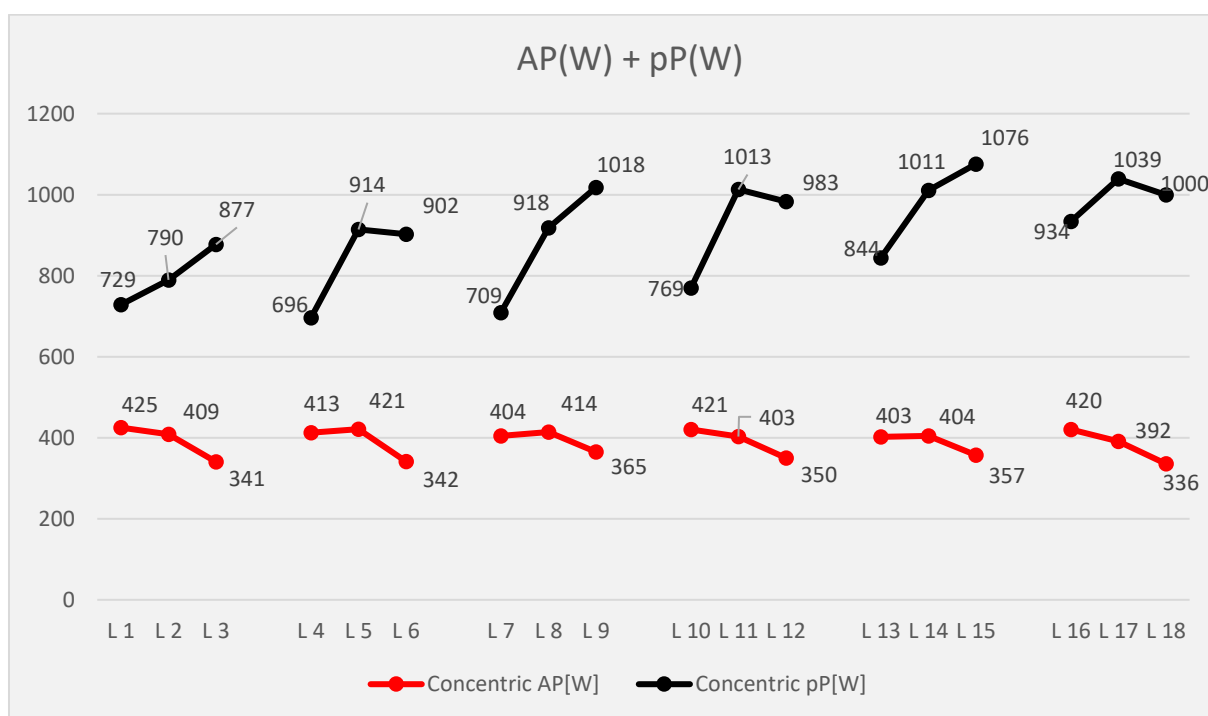


## Skillnader mellan genomsnittseffekt och topp effekt.

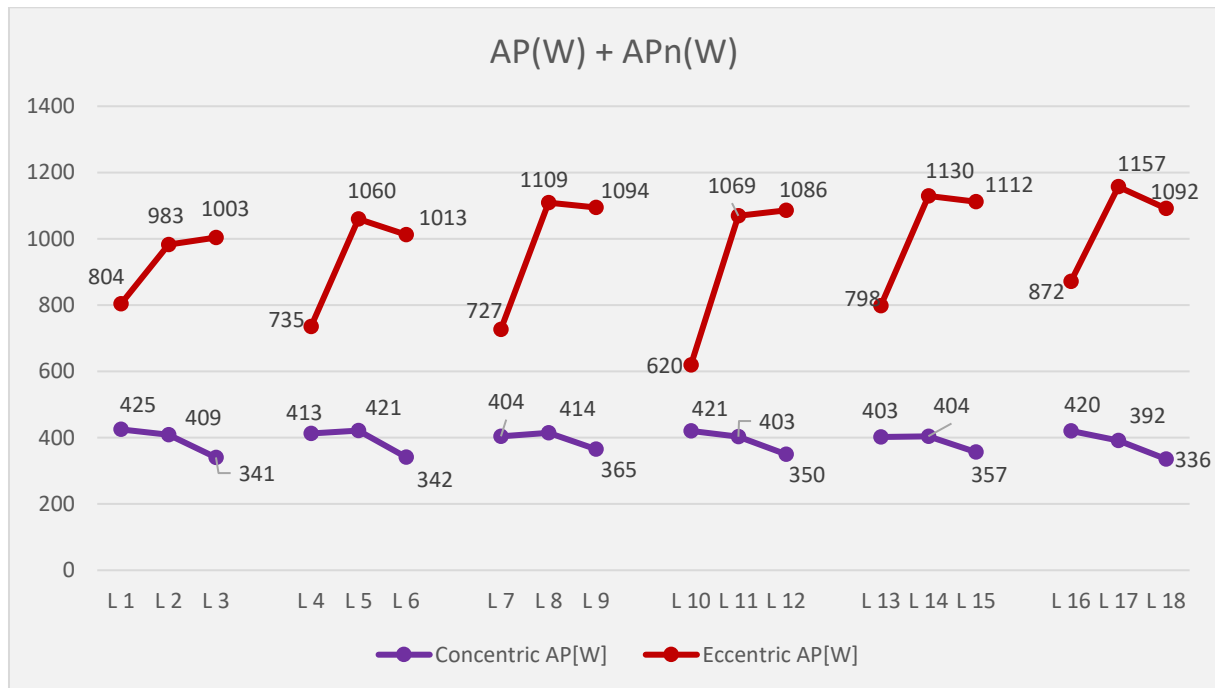
*Jag har tittat på skillnaderna mellan genomsnittseffekt och topp effekt i bänkpress där träningen har genomförts med 6 serier x 3 repetitioner på 55 kg i en Smithmaskin utförd av en kvinnlig aktiv. Vila mellan serierna 5 minuter. Alla 3 repetitionerna har utförts i ett sträck med maximal hastighet koncentriskt och optimal hastighet excentriskt*



När man tittar på genomsnittseffekten av hela rörelsen (röd linje) koncentriskt ser man att den aktive bara klarar 1 till 2 reps innan effekten sjunker. Däremot ökar topp effekten som infaller någonstans längs förflyttningssträckan (svart linje). I vissa serier ökar man effekten på alla lyft. Dessutom är det mycket stor skillnad i watt på topp effekten jämfört med genomsnittseffekten.

Det som blir intressant här är att genomsnittseffekten har bäst värde i lyft 1 och lyft 2 medan på topp hastigheten är det tvärtom där lyft 1 alltid har sämst värde för att sedan öka kraftigt. En av anledningarna till detta kan vara att man inte bryter rörelsen utan kör alla 3 repetitionerna i ett sträck och därmed få med mer av de elastiska komponenterna excentriskt som sedan leder till högre värde koncentriskt. Samma sak ser man när man jämför genomsnittshastighet med topp hastighet.

## Skillnader mellan genomsnittseffekt koncentriskt jämfört med genomsnittseffekt excentriskt.



I den excentriska fasen APn(W) där det handlar om viken hastighet man vågar släppa stången till bröstet även här ser man att lyft 1 är man lite försiktigare jämfört med de 2 andra lyften där man vågar öka hastigheten som leder till högre effekter. Det är betydligt högre värde excentriskt jämfört med koncentriskt arbete.

Vad kan man dra för slutsatser om detta! När det gäller Power träning i bänkpress bör det inte vara mer än 3 repetitioner i varje serie. Mängden för att klara av hela passet på samma nivå bör ligga mellan 6 till 8 serier med minst 5 minuters vila mellan serierna. Att rörelsen ska utföras i höga hastigheter både koncentriskt som excentriskt och att man tränar alla repetitionerna i ett sträck för att få maximal effekt av träningen.

Kenneth Riggberger

Elittränare

[www.riggberger.dinstudio.se](http://www.riggberger.dinstudio.se)