

## Del 2. Den excentriska fasen. Bilateral kort knäböj.

Här gäller det att hitta en optimal hastighet i den excentriska fasen. För att sedan försöka att hela tiden våga att öka hastigheten även i den excentriska fasen.

Pass 9 till pass 16. Träning 2 serier x 5 reps med 115 kg + 2 serier x 5/ben på 92,5 kg samt step up 2 serier x 5 repas/ben på 65 kg. 2 gånger/vecka. All träning har genomförts i en Smithmaskin. Samtliga träningspass har mätts.

Efter denna träningsperiod har jag jämfört pass 1 på 110 kg med pass 16 på 115 kg. Där jag går in och tittar på ett lyft med samma förflyttningssträcka. Eftersom sträckan kan påverka olika mät faktorerna.

### Vad är man då intresserad av att titta på i första hand?

Det första som man tittar på är genomsnittshastigheten  $AV_n(m/s)$  har man lyckats att öka genomsnittshastigheten på samma sträcka?

Hur långt tid tar lyftet på samma sträcka?

Och det tredje som jag tittar på är accelerationen. Den får man fram genom att ta genomsnittshastigheten och dividera den med tiden det tar att genomföra lyftet. Som ger en accelerationen i  $m/s^2$ .

Genomsnittshastigheten ökade med 0,14 m/s. Tiden minskade med 0,03 sekunder. Accelerationen ökade med 0,50  $m/s^2$ .

### Jag har även tittat på kilo/sekund, newton/sekund samt watt/sekund.

Kilo/sekund ökade med 59 kg. Newton/sekund ökade med 1362 newton och watt/sekund ökade med 1452 watt. Eftersom det är 5 kg mer och man jämför med 5 kg mindre ökar alla dessa mät faktorer. Vilket även visar betydelsen av att öka belastningen efterhand.



