

## **ELITTRÄNING.**

**Hur påverkas mät faktorerna om tiden minskar med 0,02 sekunder på samma sträcka 16,5 cm i en kort knäböj med 140 kg koncentriskt.**

Här har jag jämfört två träningspass där den aktive lyckades minska tiden med 2 hundradelar på samma sträcka 16,5 cm koncentriskt.

2 hundradelar på 16,5 cm är förmodligen en bra förbättring som kan jämföras med ett lopp på 60 meter där man minskar tiden med 2 hundradelar. Där sträckan är betydligt längre.

Med tanke på att det är 140 kg på stängen och en kort sträcka blir 2 hundradelar en bra förbättring.

Sträckan är densamma 16,5 cm

Tiden minskar från 0,28 sekunder till 0,26 sekunder en förbättring med 0,02 sekunder.

Hur påverkade det genomsnittshastigheten AV(m/s) Genomsnittshastigheten ökade från 0,59 m/s till 0,64 m/s en ökning med 0,05 m/s och i % med 8,5%.

Hur påverkade det topphastigheten pV(m/s) Topphastigheten ökade från 1,01 m/s till 1,06 m/s en ökning med 0,05 m/s och i % med 5,0%.

Hur påverkade det tiden till topphastigheten tpV(s) tiden till topphastighet minskade från 0,13 sek till 0,12 sek en minskning med 0,01 sekunder och i % med 7,7%.

Hur påverkade det toppaccelerationen pV/m/s/ dividerat med tpV(s) toppaccelerationen ökade från 7,70 m/s<sup>2</sup> till 8,83 m/s<sup>2</sup> en ökning med 1,06 m/s<sup>2</sup> och i % med 13,7%.

### **Vad innebär detta för träningsprocessen.**

När huset är färdigbyggt och man ska in i skorstenen krävs maximal hastighet i rörelsen koncentriskt och optimal hastighet excentriskt. Vilket innebär att den sträcka man förflyttar stängen, ska göras på kortast möjliga tid.

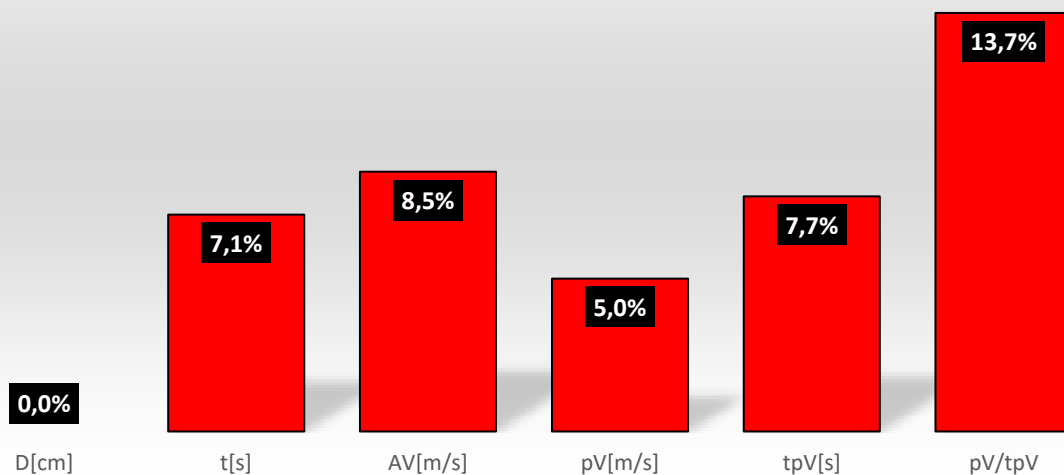
Vilket i sin tur innebär att det måste till maximal fokus när det är min tur. För att lyckas att flytta stängen på kortare tid. Trots maximal fokus varierar tiden under en serie i träning och under ett helt träningspass. För att jämföra de olika passen man gör bör man göra ett medelvärde av alla mät faktorer eftersom både sträcka och tid varierar under ett träningspass.

På lång sikt är målsättningen att flytta stängen på kortare tid på samma sträcka. Precis som när man tränar snabbhet där man även där på lång sikt vill korta tiden på samma sträcka. Och därmed förflytta sig snabbare både med skivstången som i löpning.

Som man ser ovan är det mycket små marginaler i tid man har på sig att flytta stängen. Vilket innebär om man inte går för det i varje lyft är risken att man tappar tid och därmed tappar man både i hastighet och accelerationer.

Det har man inte råd med på elitnivå!

% skillnad kort knäböj 16,5 cm 140 kg om tiden minskar med 2 hundra delar.



Skillnad på samma sträcka 16,5 cm kort knäböj med 140 kg om tiden minskar med 0,02 sek hur påverkar det andra mät faktorer

