



Jag har tidigare tittat på antal lyft i en serie i bänkpress. Hur många repetitioner ska man välja om man vill utveckla power optimalt? Av tradition har man utgått från 1 RM hur många lyft kan man lyfta på olika 1 RM. Om vi tar det exempel som jag nu ska presentera ligger belastningen på 75% av 1 RM med den belastning är det normalt att lyfta 6 gånger. Även om man tränar med maximal hastighet blir det ett tapp efter varje repetition.

Syftet med denna träningsform är att lägga sig på det antal lyft som man klarar på det 1 RM som man bestämt. Där normalt sista lyftet blir väldigt långsamt för det är precis så många lyft man klarar av på denna belastning. Här tar man inte hänsyn till vilken hastighet man har i rörelsen utan här handlar det att få upp vikten 6 gånger.

Vi har använt denna träningsform sedan 60-talet för att utveckla maximalstyrkan samtidigt som det blir hypertrofi träning om det är tillräckligt många serier. Här finns det många variationer allt från 4 serier till 8 serier beroende på syfte.

Om man nu vill träna power istället handlar det inte hur många lyft man gör utan vilken effekt man får ut av träningen samtidigt som man vill undvika hypertrofi. Men ändå kunna utveckla maximalstyrkan. Här handlar det om att ha så hög hastighet som möjligt i varje serie.

Eftersom tappet blir mycket stort vid 4 x 6 repetitioner har vi testat att träna 8 x 3 repetitioner. Där tappet givetvis blir mindre och mer effektivt i power träning.

Jag har här jämfört hur mycket man tappar från repetition 1 till repetition 6 på ett antal mät faktorer som jag presenterar nedan. Sedan har jag kollat hur mycket man tappar från repetition 1 till repetition 3. Blir det några större skillnader i power när man jämför 4 x 6 med 8 x 3?

Mät faktorer

AP(W) = genomsnittseffekten koncentriskt

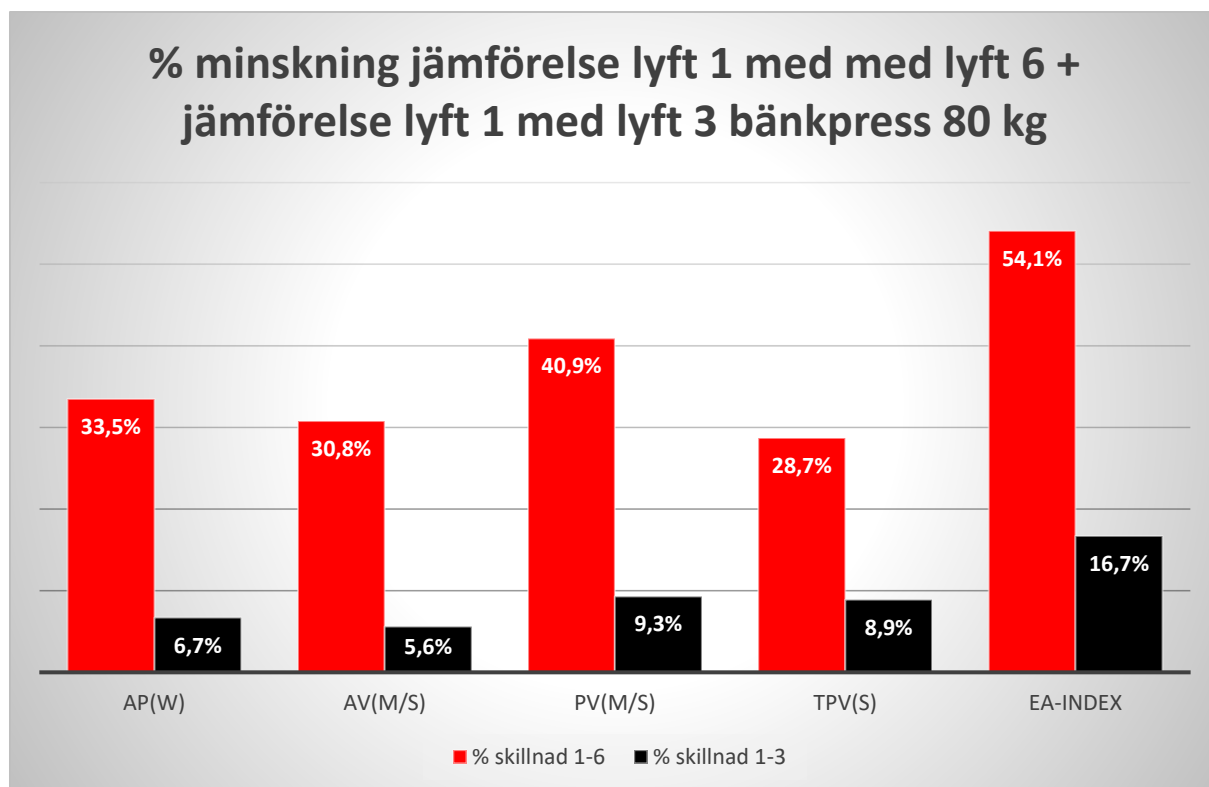
AV(m/s) = genomsnittshastigheten koncentriskt

pV(m/s) = topphastigheten koncentriskt

tpV(s) = tid till topphastighet

EA-index = topphastigheten dividerat med tiden till topphastighet

Resultaten är medelvärdet på alla serierna.



Den faktor som man tappar mest är EA-index som är ett mått på explosivitet och accelerationsförmågan på den belastning som man tränar på. Här blir tappet när man jämför lyft 1 med lyft 6 hela 54%,1 %. När man jämför lyft 1 med lyft 3 blir skillnaden betydligt mindre 16,7%.

Vi ser även att det blir ett stort tapp på topphastighetn pV(m/s) 40,9% Även de andra mätfaktorerna är det stora skillnader mellan lyft 1 och lyft 6. Medan det är klart mindre skillnader mellan lyft 1 och lyft 3.

Om man vill optimera sin powerträning i bänkpress bör man träna 8x3 istället för 4x6. Vilan mellan serierna varierar lite på olika aktiva men en vila från 5 till 7 minuter är att rekommendera. Vid all form av power träning bör vilan till nästa pass var minst 2 till 3 dagar innan man kan prestera på samma nivå igen eller helst att man blir bättre vid varje pass. Inte alltid man lyckas med det men det kan vara ambitionen.

Kenneth Riggberger

Elittränare

www.riggberger.dinstudio.se

