



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

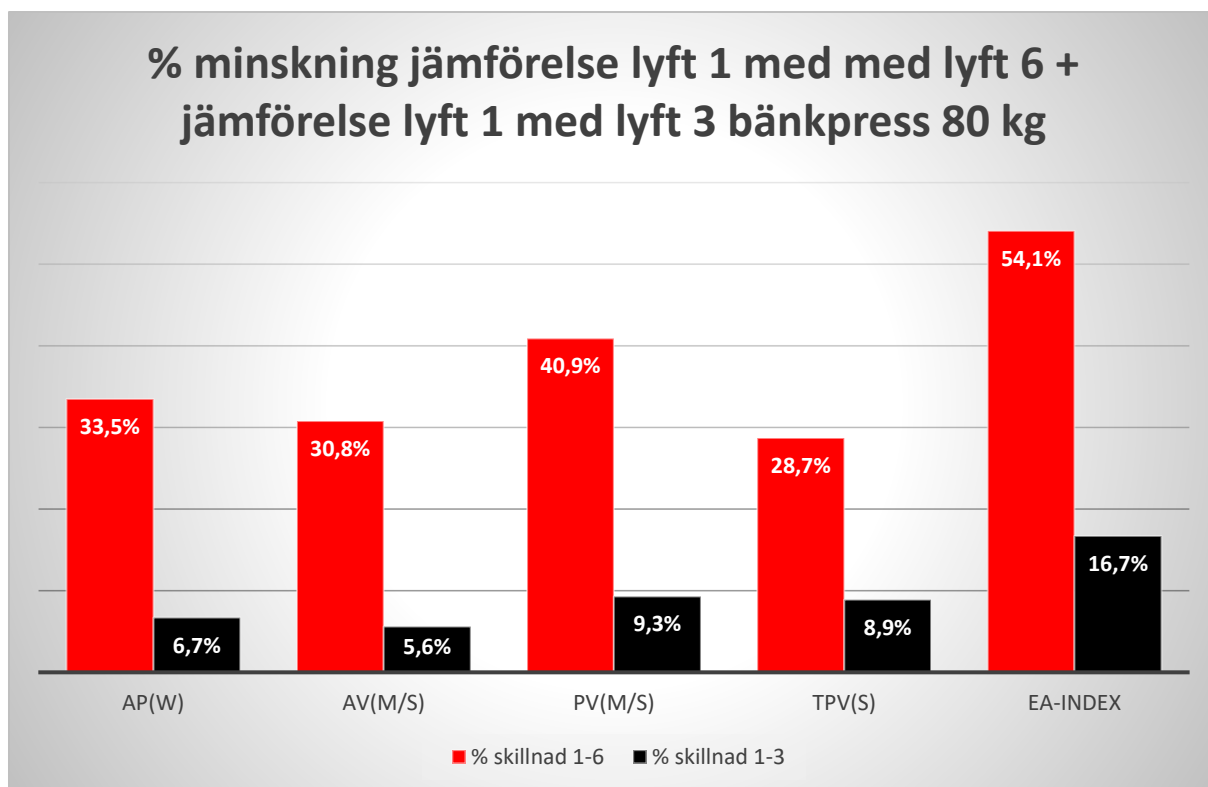
AV(m/s) = genomsnittshastigheten koncentriskt

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 topphastigheten 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.

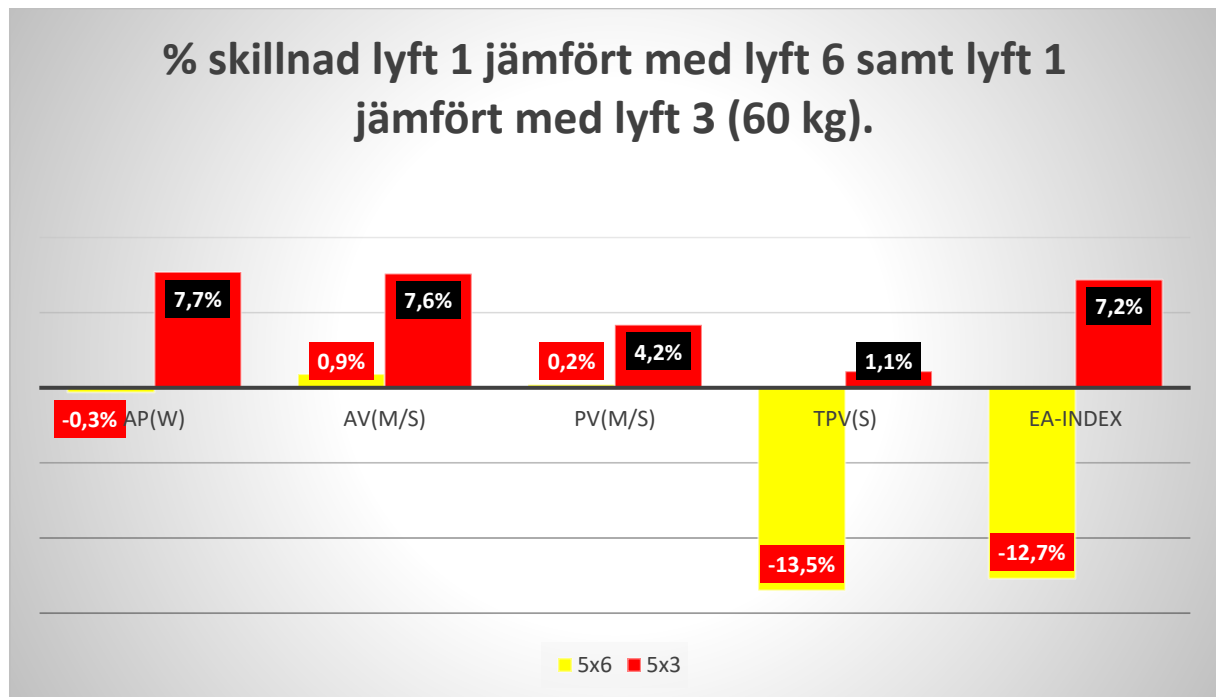
Kenneth Riggberger

Elittränare

www.riggberger.dinstudio.se

Gå vidare till analysen om latsdrag.

Här kommer en jämförelse mellan 5 serier x 6 repetitioner och 5 serier x 3 repetitioner på 60 kg i latsdrag. Här har jag jämfört lyft 1 med lyft 6 samt lyft 1 med lyft 3. Precis som jag gjorde med bänkpressen.



Här blir det helt annarlunda jämfört med bänkpressen där man tappade effekt vid träning med både 6 repetitioner som med 3 repetitioner. Medan i latsdraget i stället för att tappa som i bänkpressen så ökade man vid träning med 3 repetitioner. Vid träning med 6 repetitioner tappade man i stort sett ingenting på AP(W) AV(m/s) samt pV(m/s). Medan det blev ett mindre tapp på tpv(s) som då givetvis påverkar EA-index.

Ökningarna blev dock större vid träning med 3 repetitioner jämfört med 6 repetitioner. Om man jämför med bänkpressen är det stora skillnader när man tränar med 6 repetitioner jämfört med latsdrag med 6 repetitioner. I latsdraget ser man att det framförallt är tpV(s) som ökar med flera repetitioner som även påverkar EA-index.

När man tittar på lyft 6 i alla serier ser man att det är det lyftet som drar ned resultaten. Här ser det ut som att en träning med 5 x 5 reps skulle i stort sett kunna vara lika effektiv som 5 x 3 reps. Dessutom får man mer träning i kilo utan att tappa effekt. För att komma upp i samma mängd kilo skulle man kunna träna 8 x 3 reps istället för 5 x 3 reps utan att tappa effekt.

Detta är samma principer här som med bänkpress man måste ha en hög hastighet i rörelsen samt att villan bör ligga runt 5 till 7 minuter. Med 2 till 3 dagars vila innan man tränar denna övning igen.

Det som är intressant här är att det kan skilja så mycket mellan bänkpress och latsdrag. Vad det beror på kan man fundera över! Hur ser det ut i andra övningar? Här är jag övertygad om att vi måste gå in och mäta de övningar som man vill ha med i träningsprogrammet för att luska ut hur många serier och repetitioner man klarar av när man har hög hastigheter i rörelsen.

Kenneth Riggberger

