

Hej!

Här har jag jämfört två pass i korta 2 bens knäböj med 115 kg. Resultaten är medelvärdet på 2 x 5 lyft. Med 3 dagars mellanrum mellan passen. Förflyttningssträckan var 17,4 cm koncentriskt och 15,3 cm vid båda träningstillfällena. Hon förkortade träningstiden koncentriskt med 0,02 sekunder och excentriskt var det samma tid.

Hur påverkar en förändring i tid med 0,02 sekunder alla mät faktorerna?

	% skillnad	Förändring	
<i>AP[W]</i>	<b>7,2%</b>	<b>95</b>	Watt con
<i>APn(W)</i>	<b>1,3%</b>	<b>15</b>	Watt ecc
<i>AF[N]</i>	<b>2,0%</b>	<b>43</b>	Newton con
<i>AFn(N)</i>	<b>0,5%</b>	<b>10</b>	Newton ecc
<i>AV[m/s]</i>	<b>5,3%</b>	<b>0,03</b>	Genomsnittshastighet m/s con
<i>AVn(m/s)</i>	<b>0,0%</b>	<b>0,0</b>	Genomsnittshastighet m/s ecc
<i>pV[m/s]</i>	<b>3,8%</b>	<b>0,04</b>	Tophastighet m/s con
<i>tpV[s]</i>	<b>0,0%</b>	<b>0,0</b>	Tid till topphastigheten sek con
<i>pV/tpV</i>	<b>7,8%</b>	<b>0,63</b>	pV/tpv toppaccelerationen m/s i kvadrat con
<i>AV/tid</i>	<b>9,4%</b>	<b>0,44</b>	AV/tid genomsnittsaccelerationen m/s i kvadrat
<i>Kilo/sek con</i>	<b>5,7%</b>	<b>22</b>	Kilo/sek con
<i>Kilo/sek ecc</i>	<b>0,0%</b>	<b>0,0</b>	Kilo/sek ecc
<i>Impuls con</i>	<b>3,4%</b>	<b>20</b>	Kraft x hastighet Ns con
<i>Impuls ecc</i>	<b>0,3%</b>	<b>1,5</b>	Kraft x hastighet Ns ecc
<i>RM pV con</i>	<b>3,8%</b>	<b>4,51</b>	Massan x topphastigheten kgm/s con
<i>RM AV ecc</i>	<b>5,3%</b>	<b>3,63</b>	Massan x genomsnittshastigheten kgm/s ecc
<i>RM AVn con</i>	<b>0,3%</b>	<b>0,22</b>	Massan x genomsnittshastigheten kgm/s con
<i>Newton/sek con</i>	<b>7,8%</b>	<b>595</b>	Newton/sek con
<i>Newton/sek ecc</i>	<b>1,3%</b>	<b>100</b>	Newton/sek ecc
<i>Watt/sek con</i>	<b>13,3%</b>	<b>632</b>	Watt/sek con
<i>Watt/sek ecc</i>	<b>2,0%</b>	<b>96</b>	Watt/sek ecc
<i>Frekvens con</i>	<b>5,7%</b>	<b>0,20</b>	Antal lyft/sek con
<i>Frekvens ecc</i>	<b>0,0%</b>	<b>0,0</b>	Antal lyft/sek ecc