

Maximalstyrkan är direkt avgörande i de flesta idrotter på elitnivå.

Maximalstyrkefaktorn är väldigt avgörande för prestationen på elitnivå. Sedan skiljer det givetvis mellan olika idrotter hur stark man behöver vara. Samtidigt är det basegenskaper som i slutändan ska leda till lite mer specifik styrketräning. En bra maximal basstyrka är en förutsättning för att kunna prestera höga power värden. Dessa höga power värden ska sedan överföras till den idrott som man ska bli bra på. Förmågan att kunna omvandla sin höga maximalstyrka till snabbstyrka oftast med kroppen som redskap är av avgörande betydelse för prestationen.



En grundförutsättning för att lyckas med att utveckla en hög maximalstyrka är nummer ett en god teknik i alla de övningar som ingår i programmen. Rätt belastning från början men inte för tungt utan en stegring under hela träningsperioden år ut och år in.

Maximalstyrkan tar väldigt lång tid att utveckla och kanske är de flesta klara med denna faktor vid 25 års ålder. Maximalstyrkan måste dessutom genomföras i höga hastigheter allt för att undvika hypertrofi (ökning av muskelmassan.)

Träningstiden vid varje serie ska inte överstiga 6 sekunder och vilan ska vara lång runt 7 minuter innan nästa serie ska genomföras. Ett upplägg på 4 serier är optimalt för att kunna hålla en hög power i alla serier. Antalet repetitioner som du hinner med inom 6 sekunder. Belastning 70 % av 1 RM eller mer.

Vid halv knäböjning räcker det med 5 repetitioner för man gör ungefär en repetition/sekund. Vissa basövningar som frivändning, ryck, överstöt och markdrag kan man gå ned till 1-4 repetitioner på grund av de tunga belastningarna som krävs. Så länge man ligger under 6 sekunder kan man välja fritt.

Här kommer ett exempel på tiden det tar i en halv knäböjning på två ben. Den vänstra stapeln är den koncentriska fasen (t /(s)) tn (s) är den excentriska fasen t (s) c/e är koncentriskt + excentriskt.

	$t[s]$	$tn[s]$	$t[s] c/e$
Lyft 1	0,49	0,35	0,84
Lyft 2	0,51	0,47	0,98
Lyft 3	0,47	0,36	0,83
Lyft 4	0,47	0,37	0,84
Lyft 5	0,48	0,35	0,83
Träningstid	2,42	1,90	4,32

Två träningspass/vecka är fullt tillräckligt för att utveckla maximalstyrkan. Helst med två dagars vila innan nästa pass.

Det viktigaste med maximalstyrketräning är att lära sig att ta i. Du klarar mer än vad du tror. Det gäller att hela tiden våga utmana kroppens kapacitet annars blir det ingen utveckling. Att ligga och rulla på bollar stå på balansbollar och träna med pinnar och använda sig av låga belastningar leder ingenstans. Det är för mig bortkastad tid på elitnivå.



Nästa sak som är mycket viktigt är att hålla maximal fokus när det är min tur att göra lyften. 100 % koncentration, samma fokus som vid tävling är nödvändig. För det är tunga belastningar som ska förflyttas under kort tid och i maximal hastighet.



All belastning under 70 % av vad du kan lyfta en gång är inte styrketräning för mig utan endast koordinationsträning som kan vara nyttigt att träna i barn och ungdomsåren för att förbättra sin koordination och inläring av styrkeövningar.



Träning med barn och ungdomar ska det vara under 70 % av deras 1RM för det är en inlärningsfas. En stor mängd övningar uppåt 30 stycken är att rekommendera.

Medicinbollsträning är för mig koordinations träning. Hur många motoriska enheter kan du koppla in vid ett kast bakåt om bollen väger 3 kilo det är inte så många. Det här är inte styrketräning, utan intermuskulär koordination i de muskelgrupper som kopplas in i den övning som man använder. Hur långt bollen flyger har bara med den aktives maximala styrka och den teknik man utvecklat i just denna övning.



Maximalstyrkan är en förutsättning för den explosiva styrkan och även för snabbstyrkan samt den uthålliga styrkan. Samma med hoppträning det är koordinationsträning (även om belastningarna är mycket höga) på grund av korta kontakttider och hög intensitet. Man använder sin maximala kapacitet för att utföra en övning som t.ex. ett vertikalthopp.



Det går ganska snabbt att förbättra styrkan. På en 3 månaders period kan det bli stora ökningar. 30 kg i knäböjning är inget ovanligt. OK nu har man blivit 30 kilo starkare. Nu ska detta omvandlas till explosivitet i den övning man tränat. Hur mycket får man tillbaka av denna ökning i power, hopp och kulkast?



Det tar betydligt längre tid att förbättra sin explosivitet än att öka i styrka i kilo. Man har en ny förbättrad maximal kapacitet som ska användas till någonting. Vi väljer hoppträning och kulkast. Nu börjar vi använda denna nya kapacitet och tränar hoppövningar som dropjump, mångsteg hopp på ett ben i taget osv. Vi kastar kulor med olika belastningar åt alla håll. Gör vi det tillräckligt mycket så kommer vi att omvandla maximalstyrkan till explosivitet i de övningar vi väljer. Grymt bra eller hur!



Helt plötsligt blir vi en meter bättre på stående 5 steg, vi kastar kulan bakåt två meter längre. Nu har vi gjort förbättringar i kilo och vi hoppar och kastar längre än tidigare. Vi har dessutom sprungit i backar och i trappor och därmed omvandlat maximalstyrkan till back och trapplöpning. Vi springer fortare i backen, vi springer fortare i trapporna osv.

Nu ska dessa förbättringar omvandlas till det vi ska bli bra på. Och det tar ännu längre tid. Styrkan är bättre, vi tar mer kilo! Vi hoppar längre! Vi kastar kulor åt alla håll längre! Vi klarar av springa i backar och trappor med en högre hastighet Perfekt! Nu ska BARA dessa förbättringar omvandlas till din idrott.



All denna träning måste givetvis ge resultat i det man ska bli bra på. Man har blivit starkare, man hoppar längre, man kastar kulor längre, springer fortare i backar och i trappor. Man har slagit personliga rekord i det mesta. Så nu ska det smälla till under tävlingssäsongen.



Då kommer helt plötsligt frågan? Hur man har omvandlat maximalstyrkan till för någonting. I exemplen ovan är det helt uppenbart att man har omvandlat maximalstyrkan till allt annat än det man ska bli bra på. Allt det här man har tränat på kanske fyller ett annat syfte om man är ungdom eller junior. Man bygger ett hus med en bra grund, bra väggar och ett bra tak. Vilket är förutsättningen att man ska ha ett hus som tål alla yttre belastningar. Men det finns en skorsten kvar att lägga på inte så tung men ändå.

När man befinner sig i skorstenen kanske man måste prioritera andra träningsfaktorer. Om man inte gjort det tidigare kanske det är dags att omvandla maximalstyrkan direkt till det man ska bli bra på. Oavsett idrott. Träna så mycket som möjligt på den idrotten som ska utvecklas.

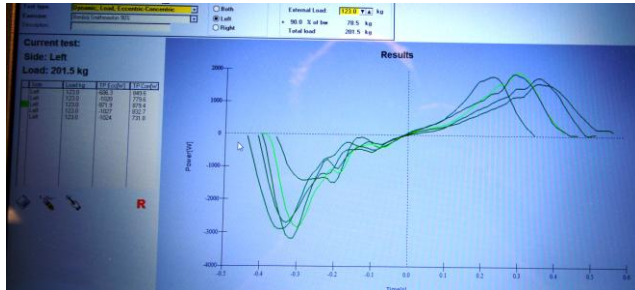
Hitta specifika hoppövningar om man nu har hopp i sin idrott. Specifika övningar om snabbhet är väsentligt för min idrott. Även här omvandlar man sin maximala kapacitet till specifik träning för min idrott.



Specifika övningar om man har kaströrelser i sin idrott. Våga träna mindre men med en högre intensitet. Ta bort mycket av det som man gjort tidigare för att bygga huset stabilt. Man har basen för de belastningar som elitträning kräver. Huset är färdigbyggt. Det gäller bara att underhålla huset med minimal insats.

Även här går det snabbt att utveckla maximalstyrkan i kilo, men i stället för att omvandla den till bas hoppförmåga, bas kastförmåga, bas löpningar i backar och i trappor och istället omvandla maximalstyrkan till det man ska bli bra på då skapar man helt andra förutsättningar till bättre resultat. Eftersom man kan träna mer på det man ska bli på. Det man gör är att tar bort så mycket basträning som möjligt. Det mesta finns redan på plats. Huset är byggt det ger inget extra att förstärka väggar och tak för det leder inte till utveckling eftersom det redan finns så det räcker och blir över på många håll.

Har man möjlighet att mäta varje träningspass så är det en fördel för då kan man följa den aktives utveckling vecka för vecka i den övning som man väljer att mäta. Den aktive är högmotiverad vid varje träningspass. De vet vad de hade för effektutveckling passet innan och vill givetvis slå dessa resultat.



En förbättrad maximal kapacitet leder till en högre förmåga att utveckla explosivitet I DET MAN TRÄNAR PÅ. Frågan är bara hur man på bästa sätt ska föra över denna förbättrade kapacitet till det man ska bli bra på.

Om man ökar 30 kilo i en övning under en träningsperiod. Hur mycket power kan man sedan utveckla i denna övning? Hur mycket av denna power utveckling får man sedan tillbaka på det man ska bli bra på?



Exempel:

Om man förbättrar sitt 1 RM i knäböj under en 3 månaders period från 130 kg till 160 kg så är det en ökning med 23,1 %. Gör man en power test på två ben efter en 3 månaders period och går från 25 watt/kg kroppsvikt till 27 watt/kg kroppsvikt är det en mycket bra förbättring. En power förbättring på hela 8 %.

Om man sedan under tävlingsperioden går från 770 i längd till 795 är det en förbättring på 3,2 %. Går man från 7,70 på 60 meter till 6,60 är det en förbättring med 1,5 %. Och det här är mycket stora förbättringar både för ländhopparen som för sprintern. Även om det är lite i % i förhållande till ökningen i styrka.

Man kan även vid testen se hur förändringarna har varit på de olika testbelastningarna. Har man störst ökning på de lätta vikterna eller på de tyngsta vikterna. Det troliga är vid en sådan här ökning av 1 RM att man har en förbättring på samtliga belastningar.

Träningsprocessen är klar. Nu ska man få ut dessa förbättringar av styrka och power i den idrott man ska bli bra på. Och då menar jag att på elitnivå när man befinner sig i skorstenen att den mest optimala vägen är att under träningsprocessen träna på den idrott man ska bli bra på så mycket som möjligt och dra ned på den andra träningen så det blir möjligt. Samtidigt som man utvecklar maximalstyrkan i de övningar som är intressanta för min idrott. Då blir det en naturlig överföring varje vecka till min idrott och kroppen har under hela träningsperioden anpassat sig och tränat på att bli bättre i sin idrott.



När man drar igång på hösten börjar med lite lägre intensitet som sedan stegras varje vecka och efter en tid så är man uppe i full ansats eller fullfart om man springer. Ju fler högkvalitativa träningspass man har innan första tävlingen desto bättre förberedd är man för tävlingssituationen.

För att klara av denna träning måste man ta bort träningsfaktorer som inte längre behövs. Man måste vila mer så kroppen klarar av höga intensiteter. Välja bort styrkeövningar som man redan har en hög kapacitet på och endast underhålla dessa. Detta är fullt möjligt för man har gjort grovjobbet under kanske 10 år. Och har en stabil bas att luta sig tillbaka på.

Sedan sliter vissa idrotter mer än andra. Hur ofta kan man träna sin idrott? Hur ofta kan man träna snabbhet? Hur ofta kan man träna uthållighet osv.? Det är frågor som man måste ta reda på. Prova sig fram för att ta reda på vad som är möjligt för varje aktiv för de är alltid olika. En del klarar mer än andra.

Det behövs en träningsplanering som hela tiden har till syfte att man utvecklas i den idrott som man ska bli bra på. Både fysisk som tekniskt. Hur lite kan man träna för att bli bättre och vad ska träningen innehålla för att det ska bli verklighet.

Riggan

