

## Abstrakt

**Bakgrund.** Inom idrotten strävar många tränare att optimera träningsprocessen. I dagens idrott är det många elitaktiva som tränar stora mängder styrketräning.

*Min frågeställning har varit: Klarar man av att hålla samma effektutveckling under 10 serier i bänkpress under 1 träningspass? Kan man öka sitt 1 RM med denna typ av träning även om effektutvecklingen sjunker under passet? Räcker det med 10 träningspass att förbättra effektutvecklingen och sitt 1 RM?*

En test genomfördes med en elitaktiv man. Där man först testade fram 1 RM i bänkpress som blev 110 kg. Därefter gjordes ytterligare ett test i bänkpress där vi kollade effekter, krafter och hastigheter på belastningarna 50 kg, 60 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg och 100 kg.

Därefter genomfördes 10 träningspass i bänkpress enligt följande: 5 x 85 kg, 4 x 90 kg, 3 x 95 kg, 2 x 100 kg, 1 x 105 kg, 1 x 105 kg, 2 x 100 kg, 3 x 95 kg, 4 x 90 kg samt 5 x 85 kg. Vila mellan serierna runt 4 minuter. Total belastning excentriskt och koncentriskt 5500 kg/pass.

Samtliga träningspass mättes för att dels se vad som händer med effekten vid ovanstående serier i varje pass samt vad som händer från pass 1 jämfört med pass 10.

## Resultat

Det gick inte att hålla effekten uppe i samtliga lyft utan den sjönk mycket i de 4 sista serierna. Däremot blev det stora förbättringar från pass 1 jämfört med pass 10.

I testen ökades 1 RM samt ökning i effekt på de tyngre belastningarna

**Sammanställning efter alla diagrammen.**

## Sammanställning test

### Upplägg

Utrustning:	Skivstång
Övning:	Bänkpress
Test belastningar	50 kg, 60 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg, 100 kg
Utförande	Maximalhastighet i alla lyften
Testutrustning:	MuscleLab 4010

### Mät faktorer

AP(W) = genomsnittseffekt mätt i Watt(koncentriskt)

AF(N) = genomsnittskraft mätt i Newton(koncentriskt)

AV(m/s) = genomsnittshastighet mätt i meter/sek(koncentriskt)

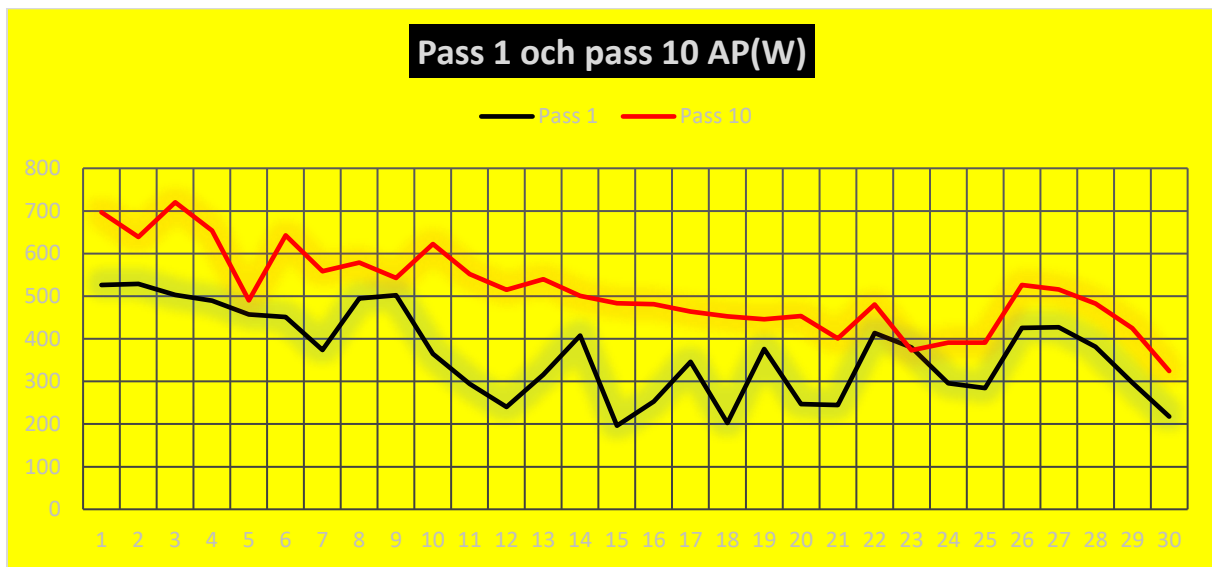
pV(m/s) = topphastighet mätt i meter/sekund(koncentriskt)

tpV(s) = tid till topphastighet mätt i sekunder(koncentriskt)

APN(W) = genomsnittseffekt mätt i Watt(excentriskt)

## KONCENTRISKT

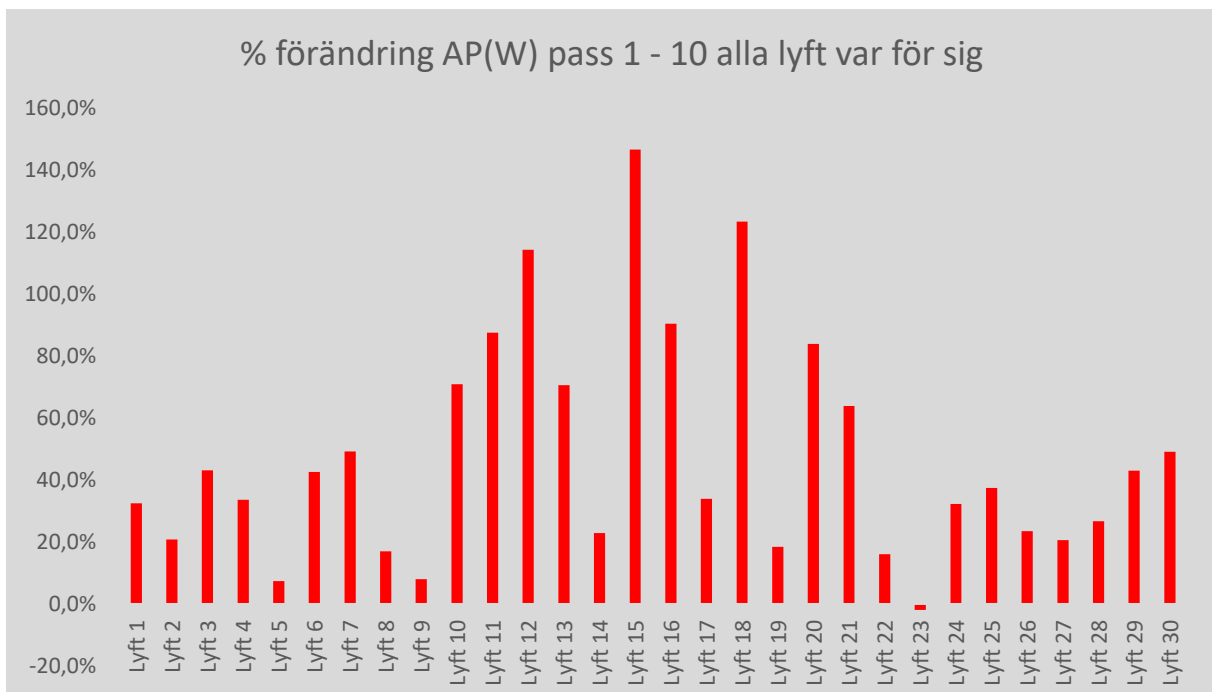
### Jämförelse i genomsnittseffekt träningspass 1 med träningspass 10 koncentriskt



Här ser vi att effekten sjunker efter varje serie. Vi ser även utvecklingen mellan pass 1 och pass 10.

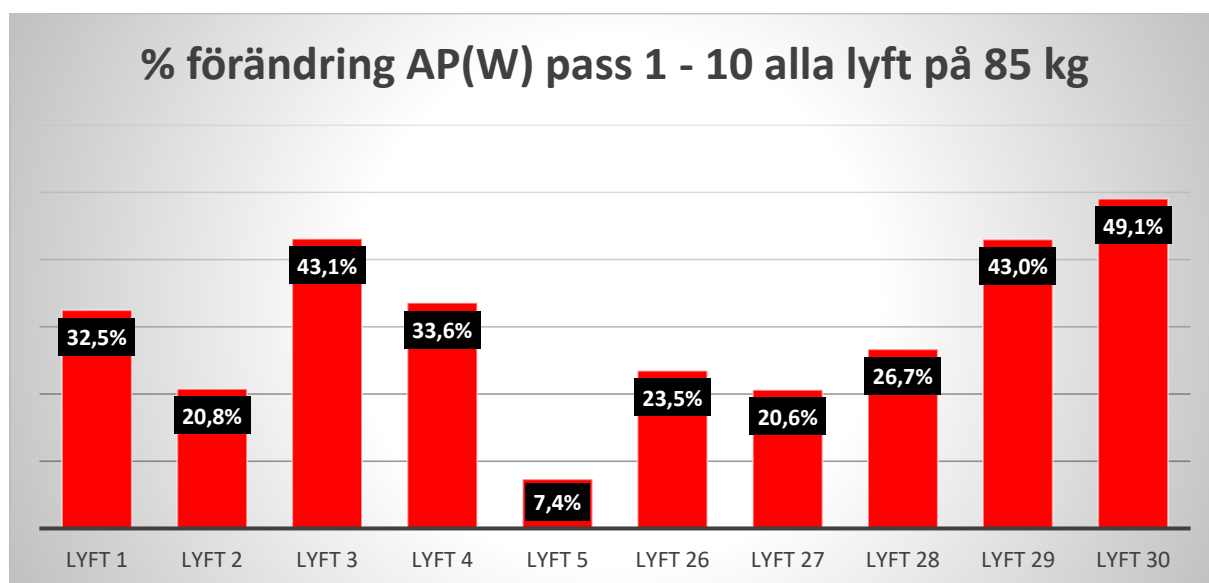
### Alla jämförelser är från träningspass 1 med träningspass 10 koncentriskt

% förändring i genomsnittseffekt lyft 1 till lyft 30. Träningspass 1 jämfört med träningspass 10 koncentriskt.



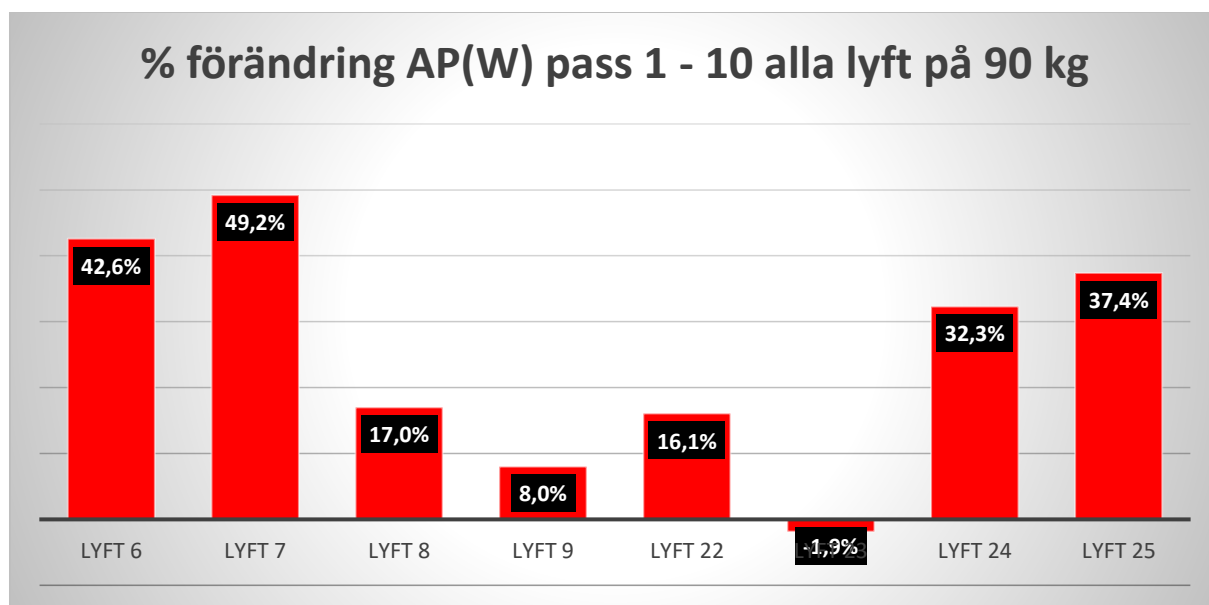
Det är stora skillnader i förändring i många lyft. Störst utveckling är det på de tyngre belastningarna. Allra mest ökade förbättringen på 105 kg lyft 15.

**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 85 kg.**



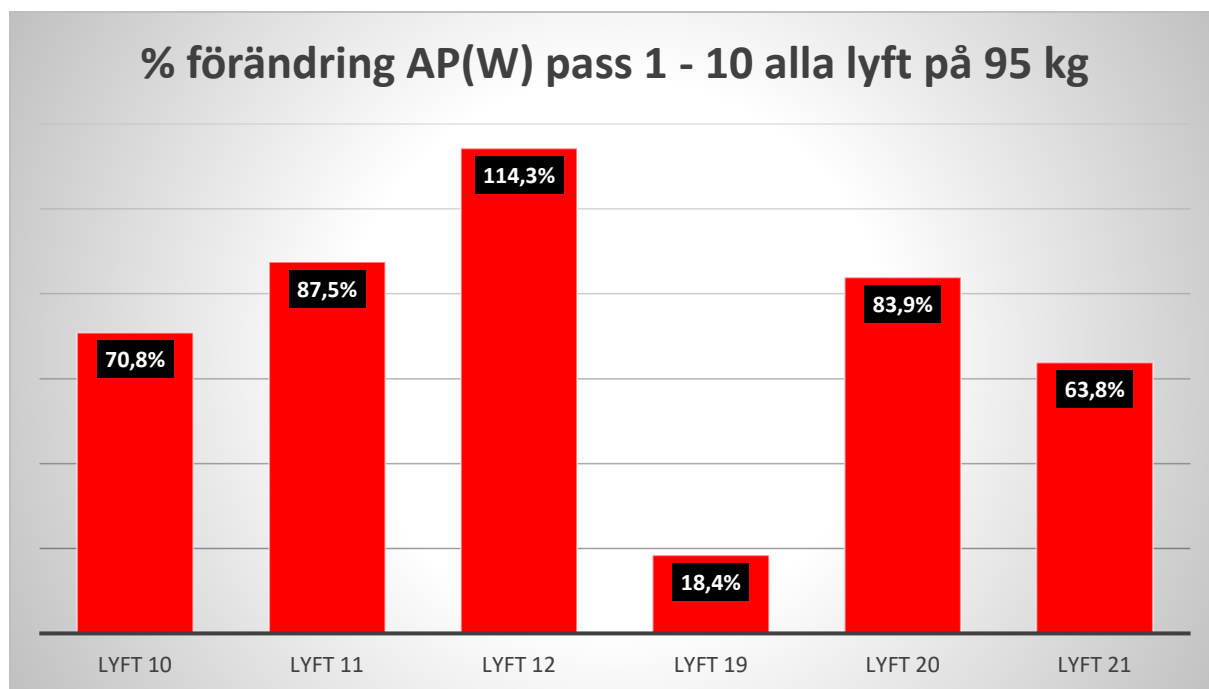
Stört utveckling är det på det allra sista lyftet (30) med 49,1 % förbättring. Det här är de första 5 lyften och de sista 5 lyften i träningspasset. Här är utvecklingen större på de sista 5 lyften jämfört med de första 5 lyften. Trots att effekten sjunker under hela träningspasset.

**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 90 kg.**



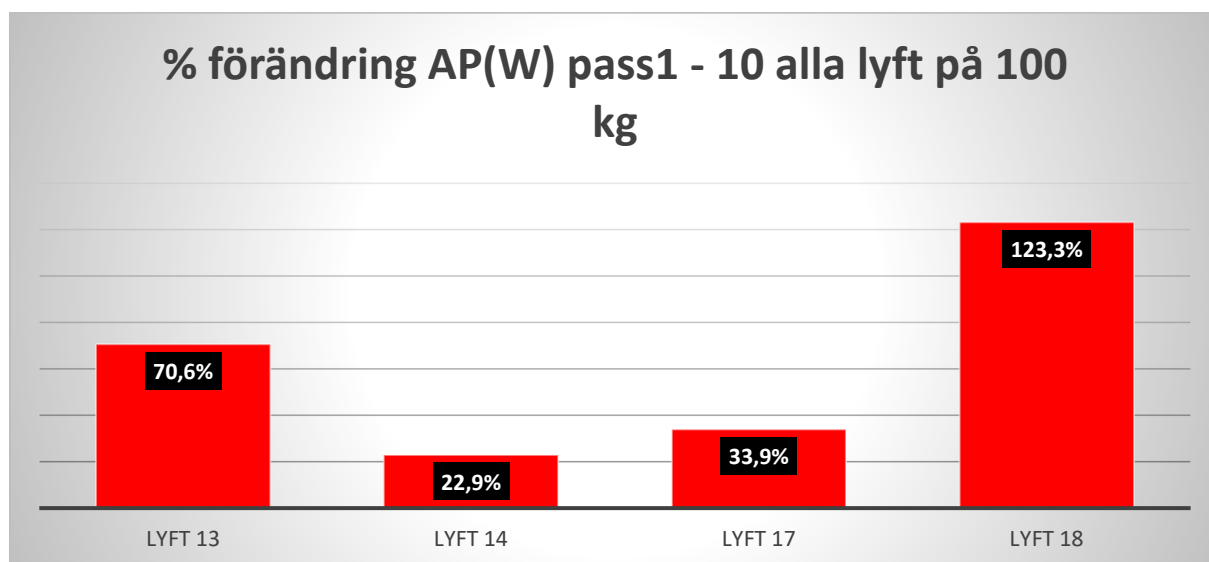
Här ser det lite annorlunda ut där de 4 första lyften på 90 kg har större utveckling än de sista 4 lyften på 90 kg.

**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 95 kg.**



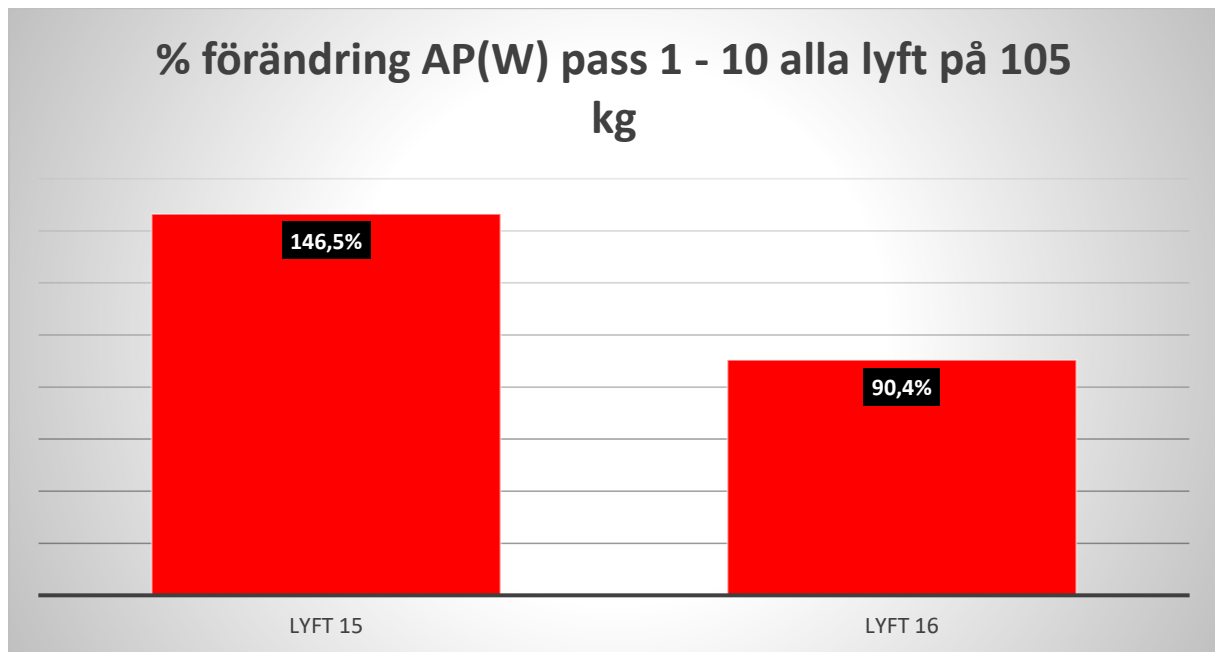
Samma på 95 kg mycket stora förbättringar på de 3 första lyften jämfört med de 3 sista lyften på 95 kg

**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 100 kg.**



Här är det störst utveckling på sista lyftet på 100 kg

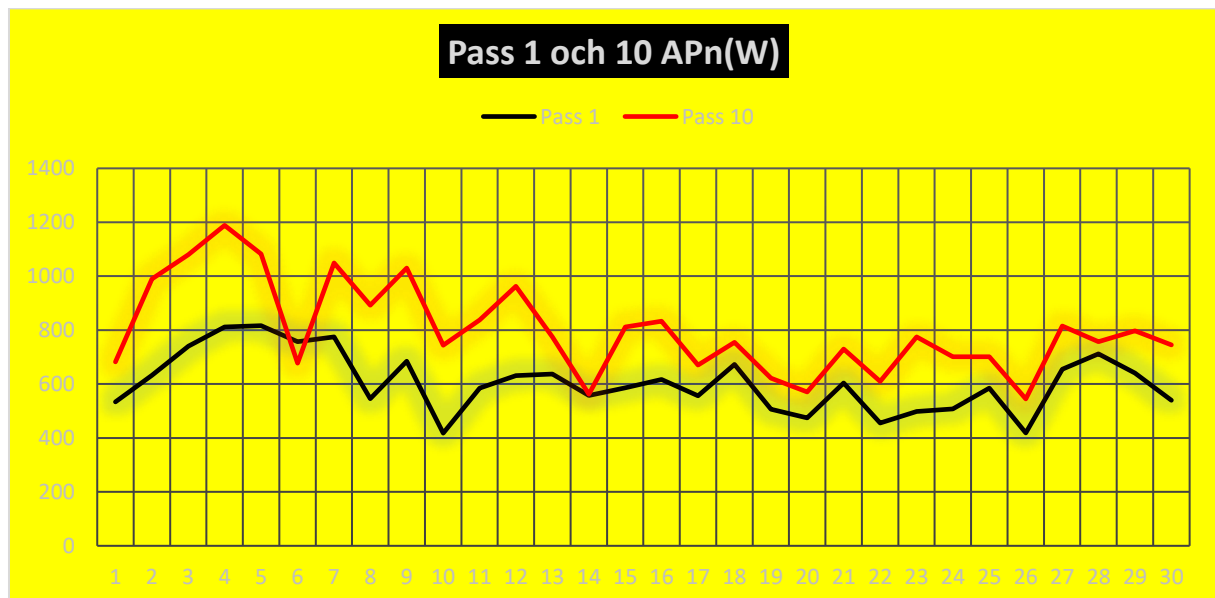
**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 105 kg.**



Här är det mycket stora förbättringar på båda lyften på 105 kg

## **EXCENTRISKT**

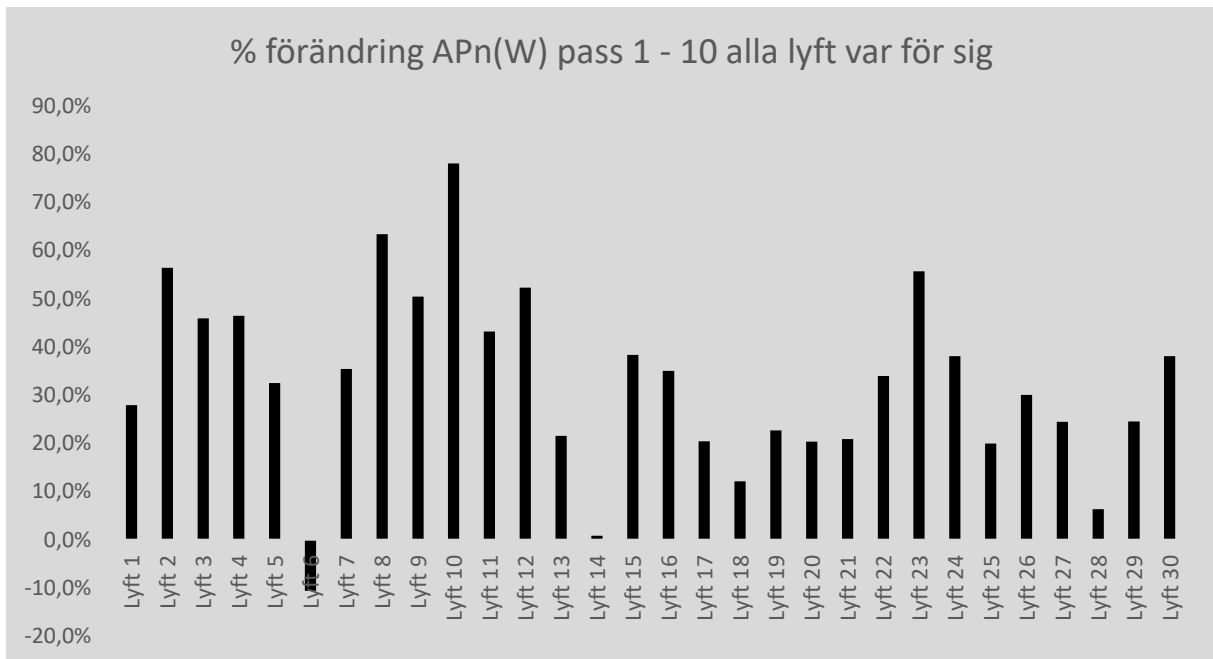
**Jämförelse i genomsnittseffekt träningspass 1 med träningspass 10 excentriskt.**



Även excentriskt ser vi att effekten sjunker inte lika mycket som i den koncentriskta fasen.

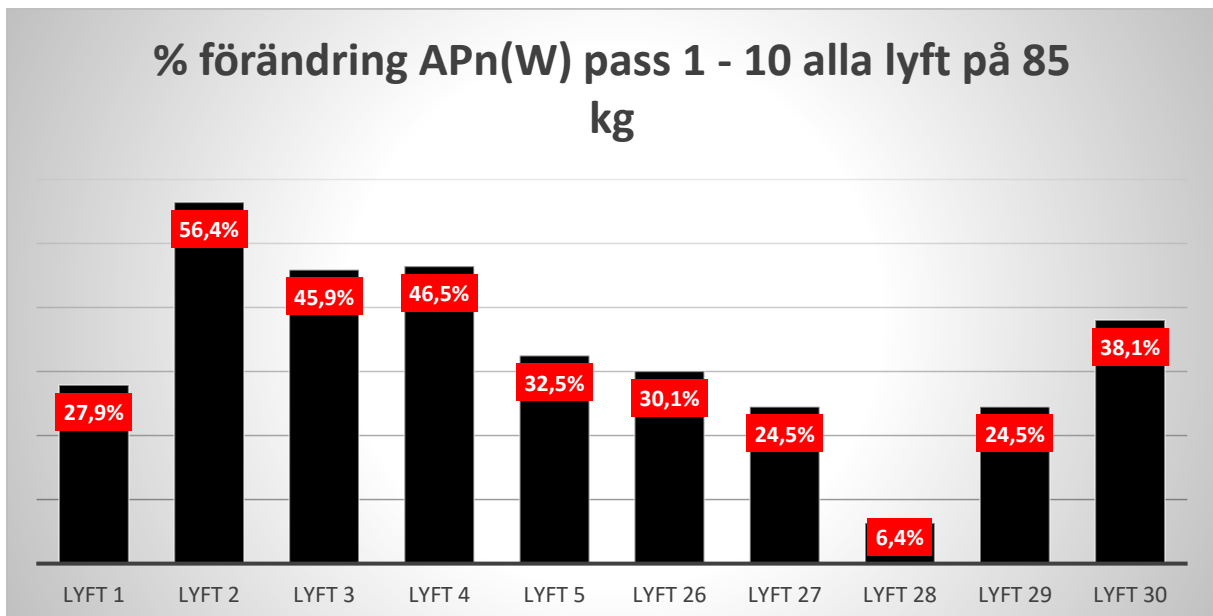
## Alla jämförelser är från träningspass 1 med träningspass 10 excentriskt

% förändring i genomsnittseffekt lyft 1 till lyft 30. Träningspass 1 jämfört med träningspass 10 excentriskt.



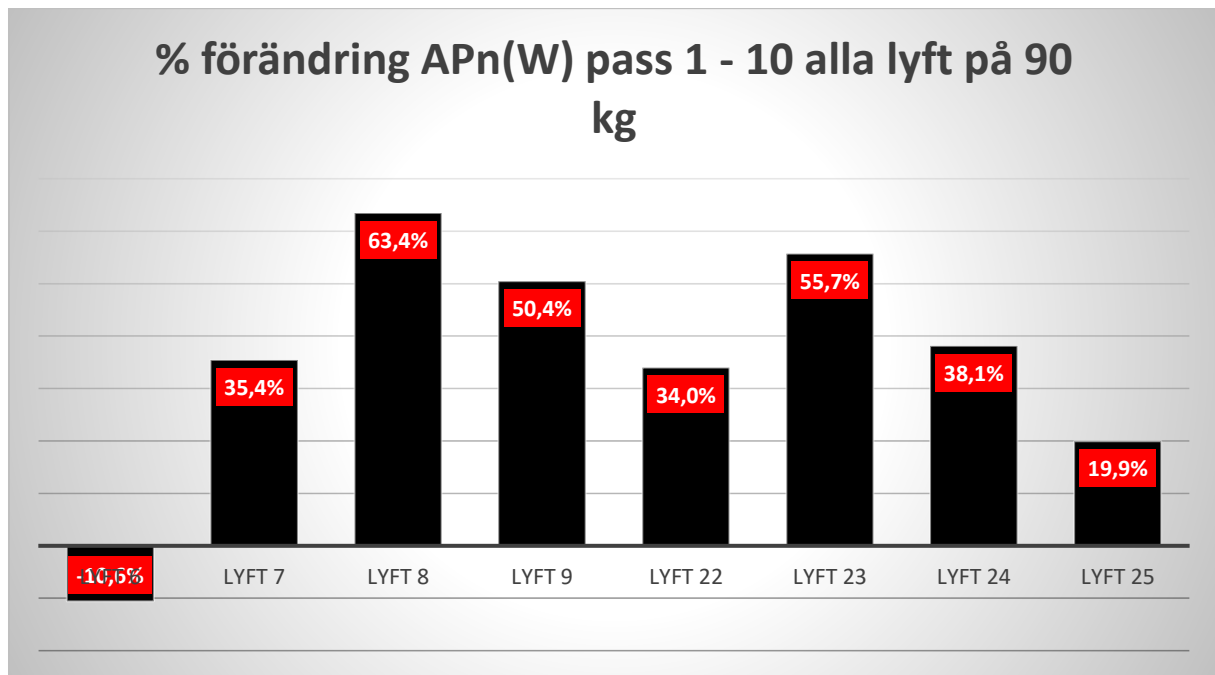
Störst förbättring blev det på det första lyftet på 95 kg. Även här stora variationer mellan lyftens utveckling.

% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 85 kg.



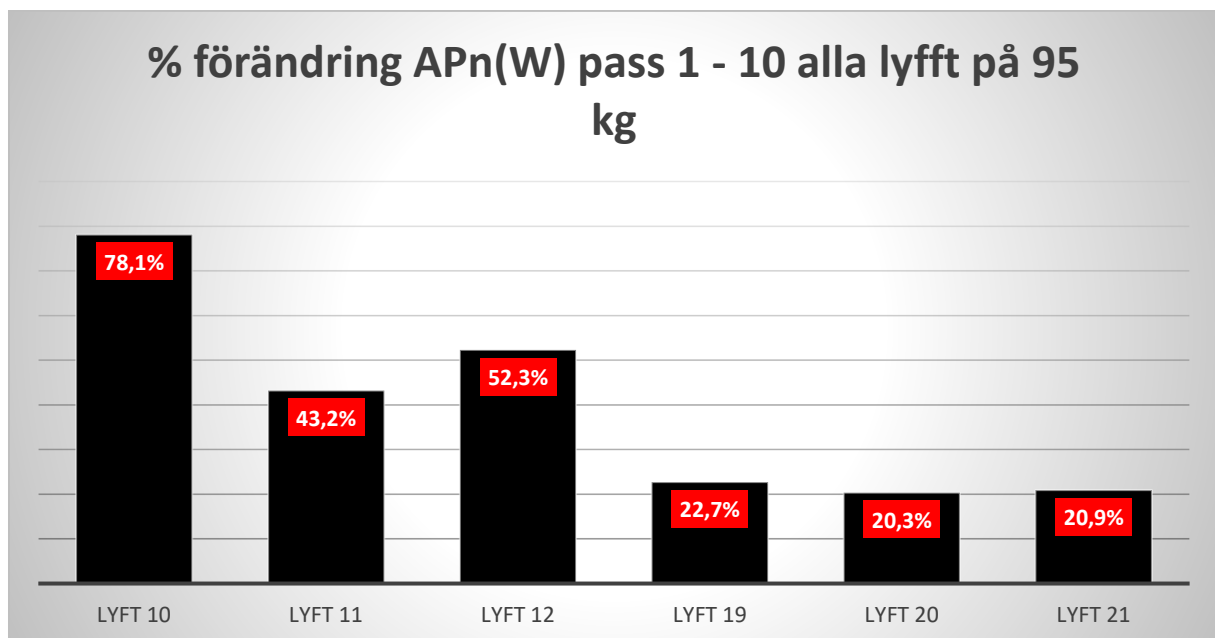
Störst utveckling på de 5 första lyften jämfört med de 5 sista lyften.

**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 90 kg.**



Även på 90 kg är det bättre utveckling på de 4 första lyften än de 4 sista lyften med undantag för lyft 6 där det blev en negativ utveckling.

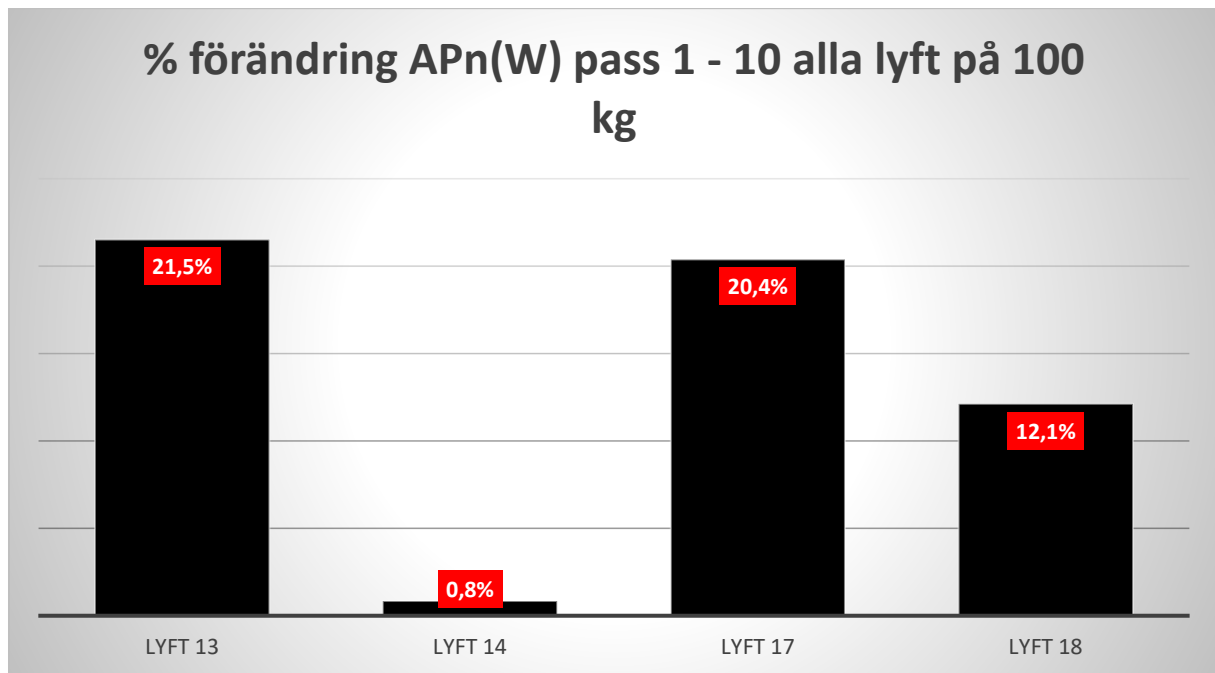
**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 95 kg.**



Här är det ännu mer tydligt att de 3 första lyften är klar bättre utveckling än de 3 sista lyften på 95 kg

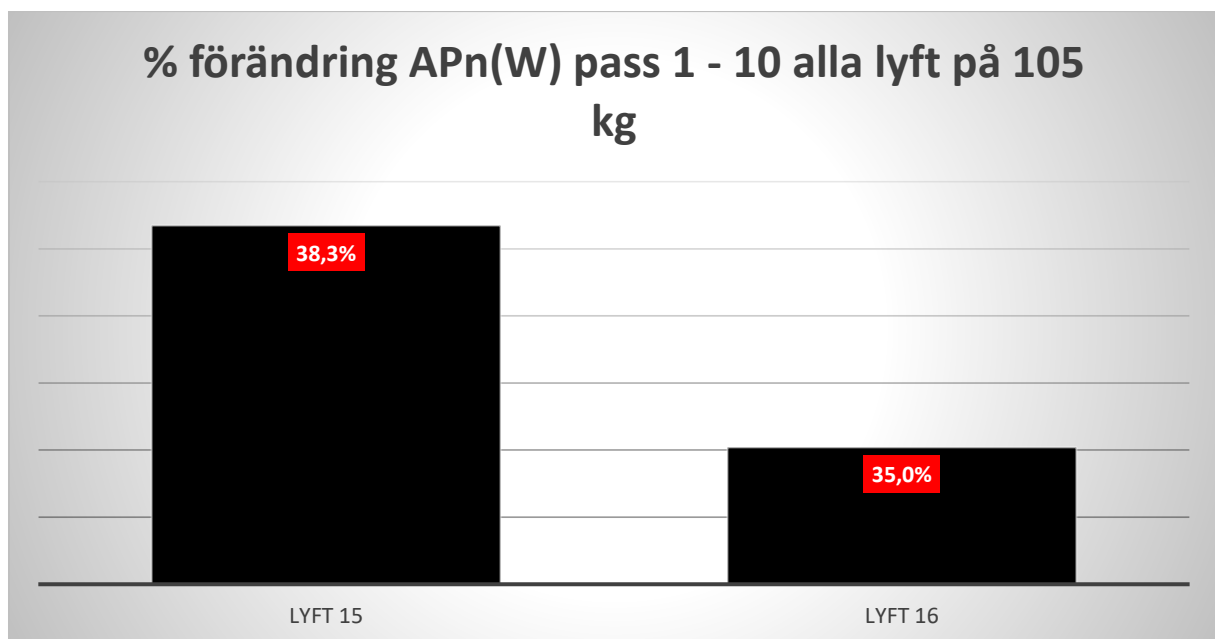


**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 100 kg.**



Här blir det de första lyften på 100 kg som får den bästa utvecklingen.

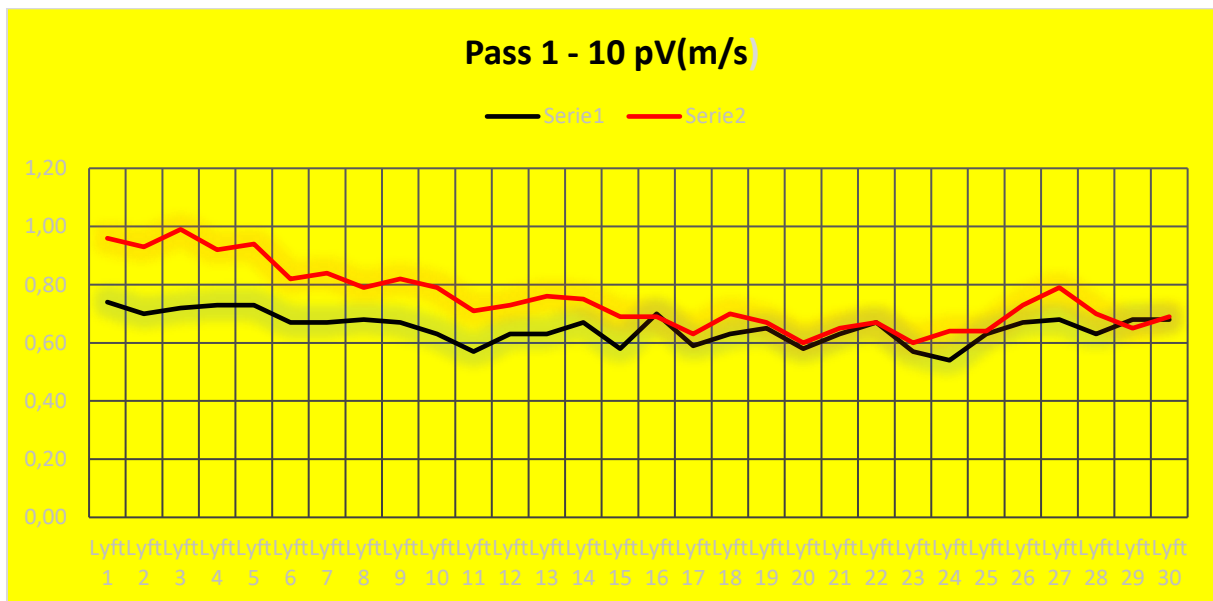
**% förändring genomsnittseffekt på alla lyft på 105 kg.**



På 105 kg inga större skillnader men en klar förbättring.

## KONCENTRISKT

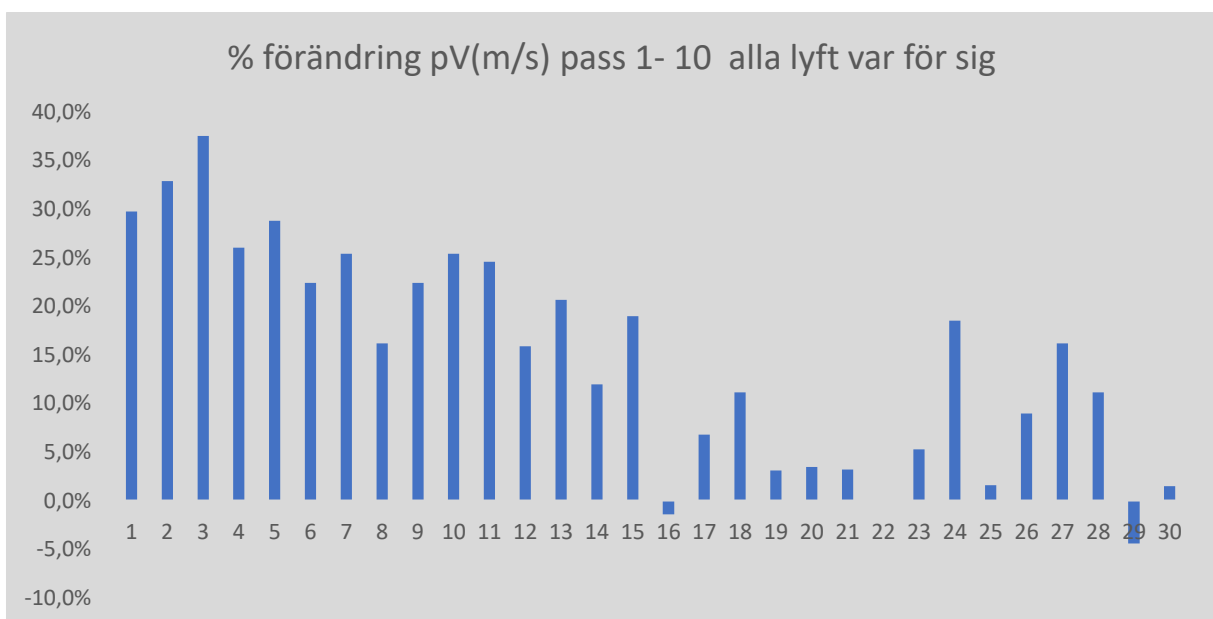
### Jämförelse i topphastighet träningspass 1 med träningspass 10 koncentriskt



Här är det tydligt att man tappar i topphastighet. Man se även att förbättringarna är mycket mindre i slutet av passet jämfört med början av passet. Dessutom är förbättringarna mycket mindre än vid mätningarna på effektutvecklingen.

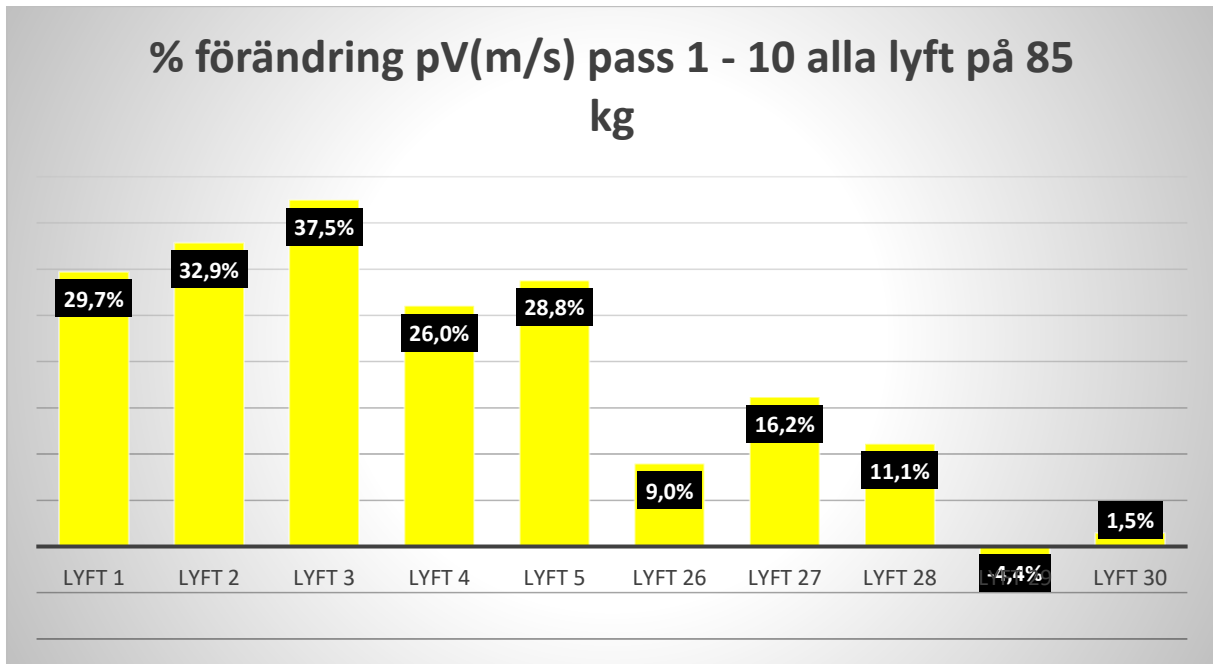
### Alla jämförelser är från träningspass 1 med träningspass 10 koncentriskt

### % förändring i topphastighet lyft 1 till lyft 30. Träningspass 1 jämfört med träningspass 10 koncentriskt.



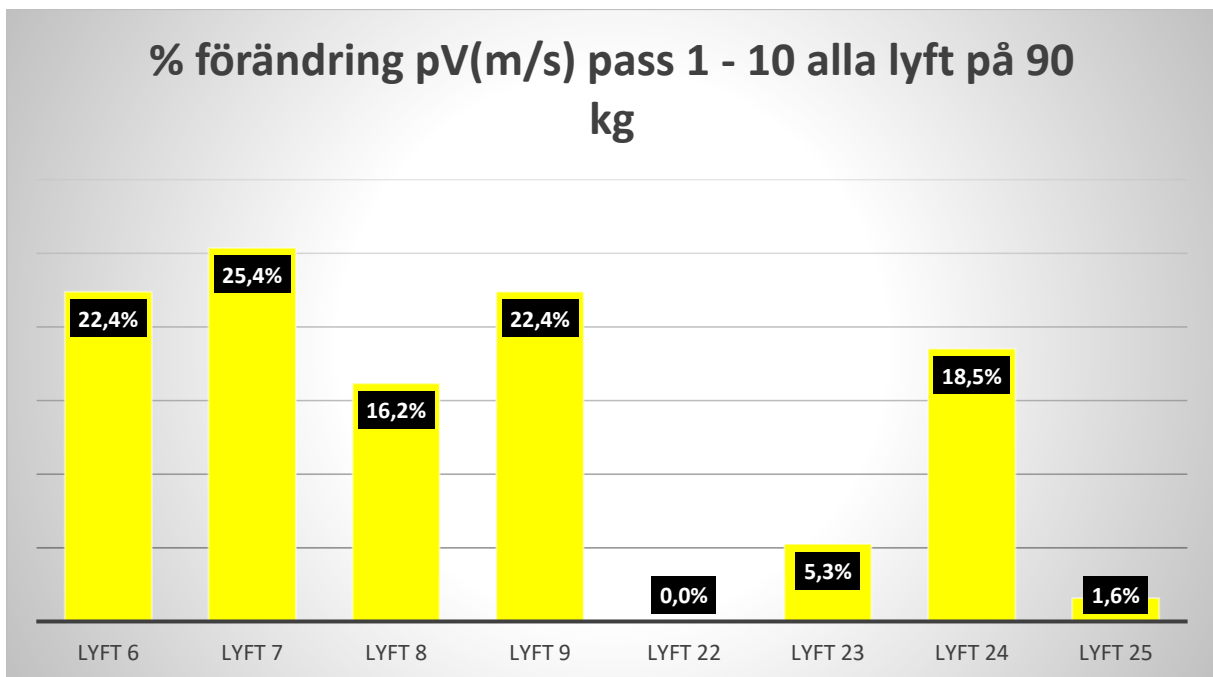
Här är det tydligt att det blir störst utveckling på de 15 första lyften sedan sjunker det dramatiskt

**% förändring topphastighet på alla lyft på 85 kg.**



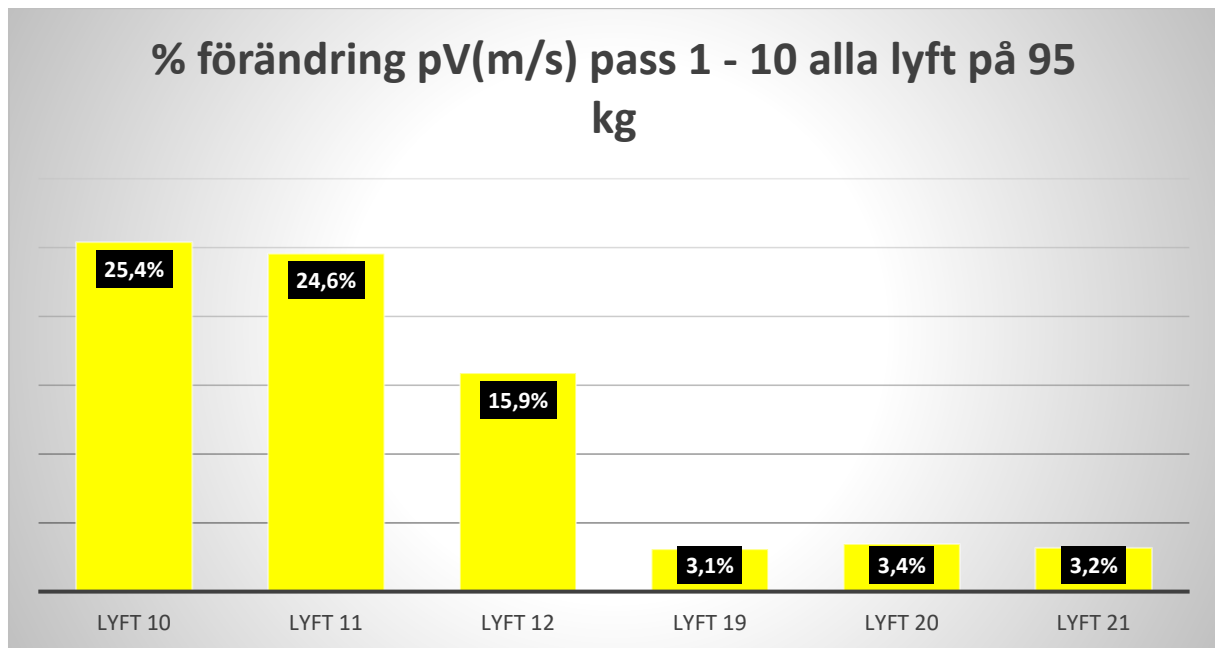
Stor skillnad på utveckling i de första 5 lyften jämfört med de 5 sista lyften

**% förändring topphastighet på alla lyft på 90 kg.**



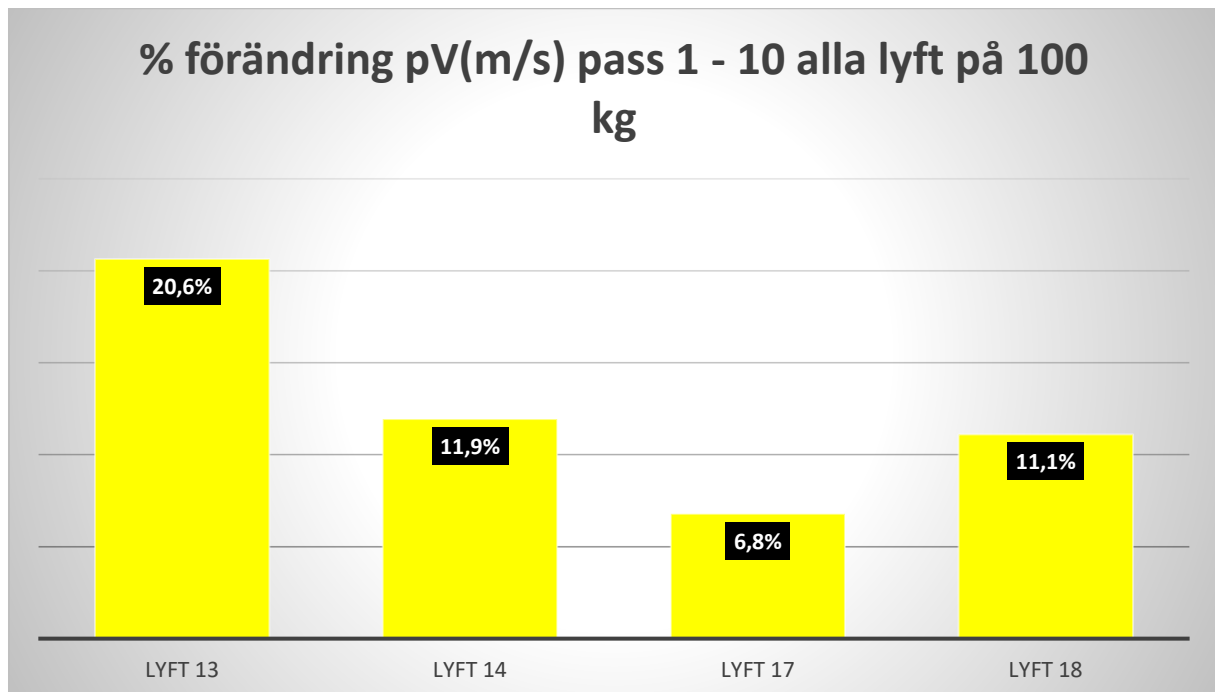
Även på 90 kg mycket bättre utveckling på de 4 första lyften jämfört med de 4 sista lyften.

**% förändring topphastighet på alla lyft på 95 kg.**



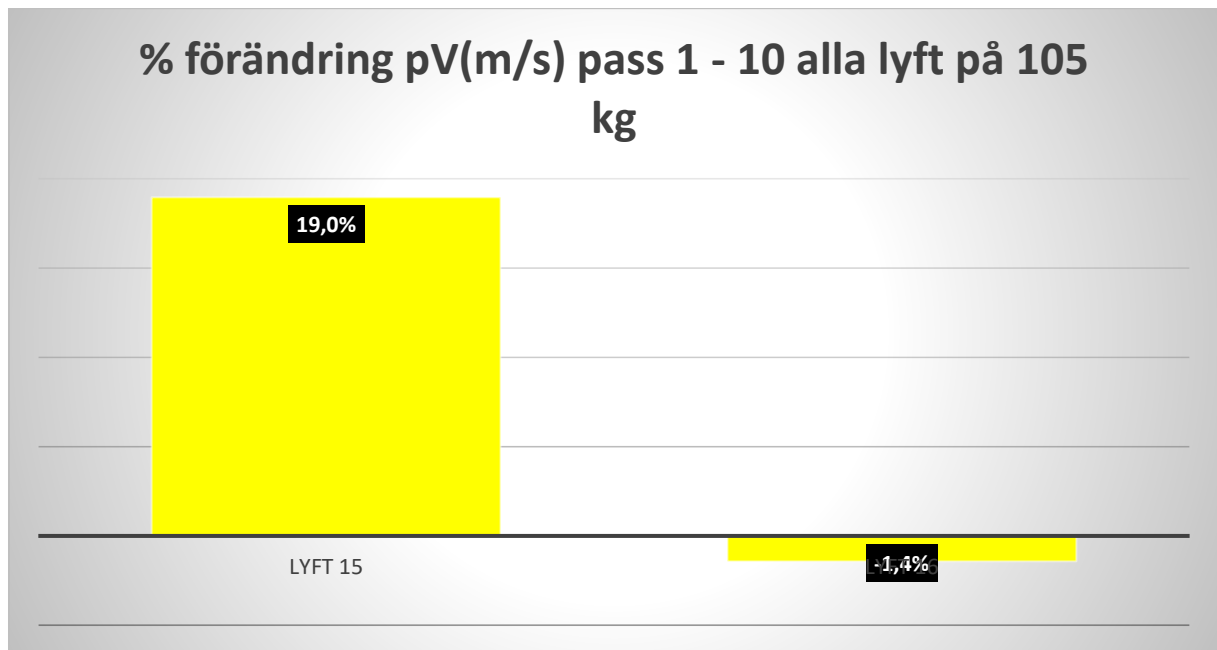
På 95 kg blir skillnaderna ännu större

**% förändring topphastighet på alla lyft på 100 kg.**



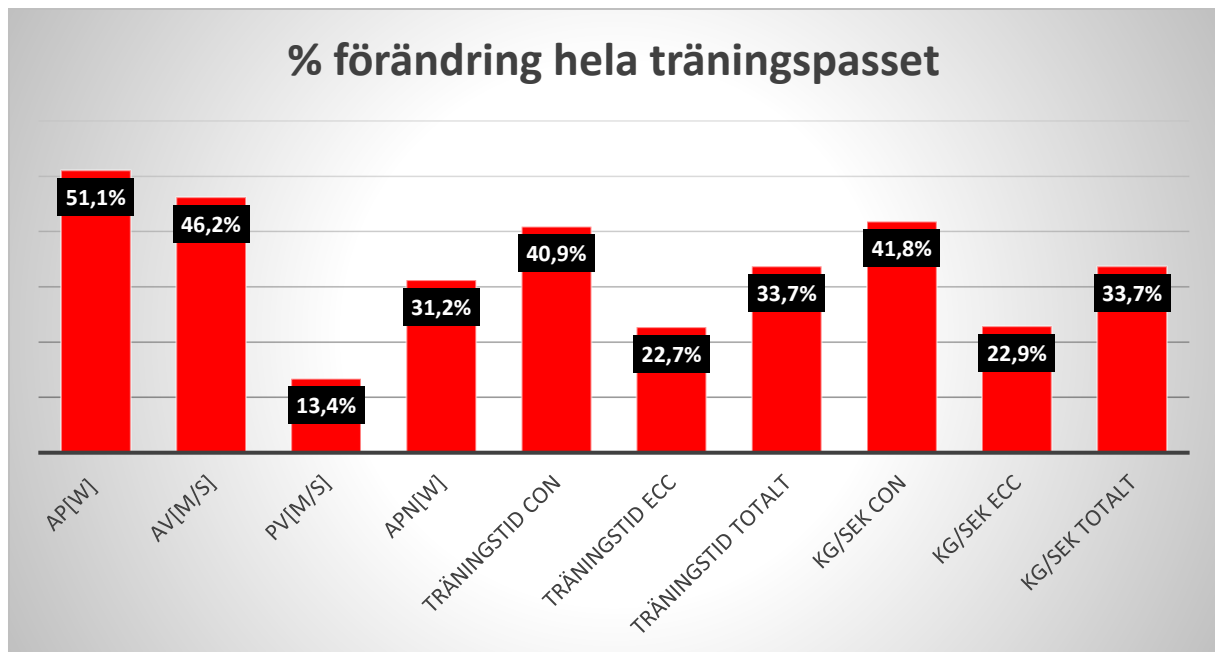
På 100 kg blev det mindre skillnader.

**% förändring topphastighet på alla lyft på 105 kg.**



På 105 kg blev det även här bättre utveckling på lyft 1 i förhållande till lyft 2 som till och med blev negativt.

Här kommer redovisningen på medelvärdet för hela träningspasset. Där jämförelsen i % är träningspass 1 med träningspass 10.



AP(W) = Genomsnittseffekten koncentriskt

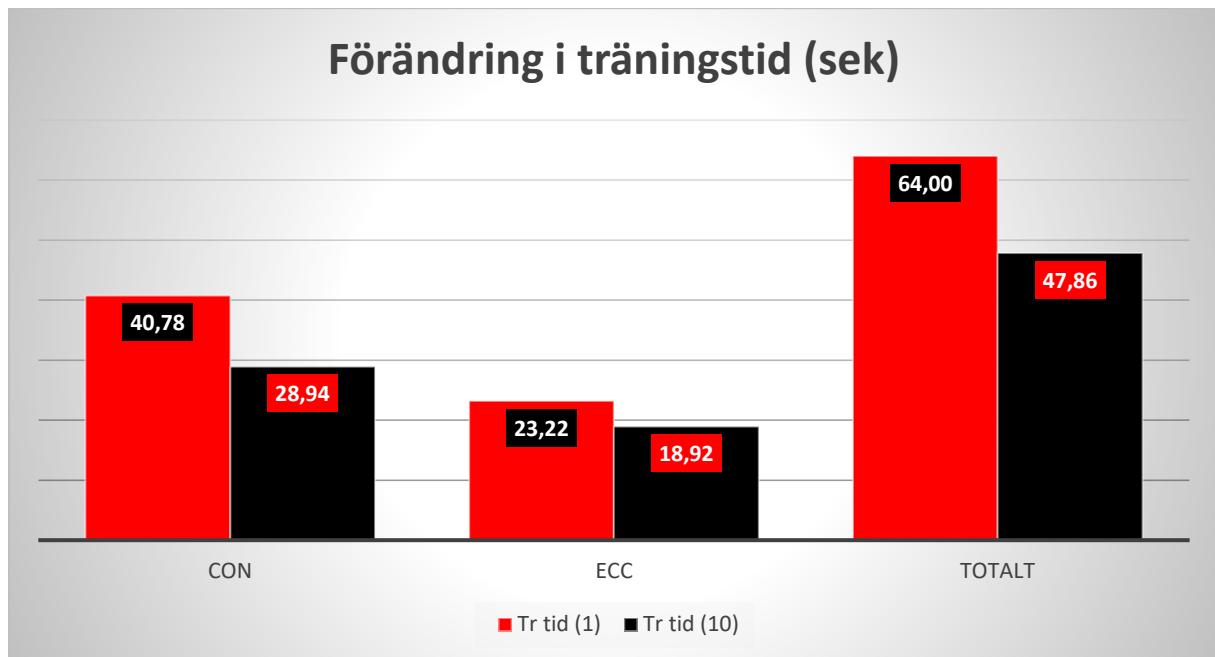
AV(m/s) = Genomsnittshastigheten koncentriskt

pV(m/s) = Topphastigheten koncentrisk

APn(W) = Genomsnittseffekten excentriskt

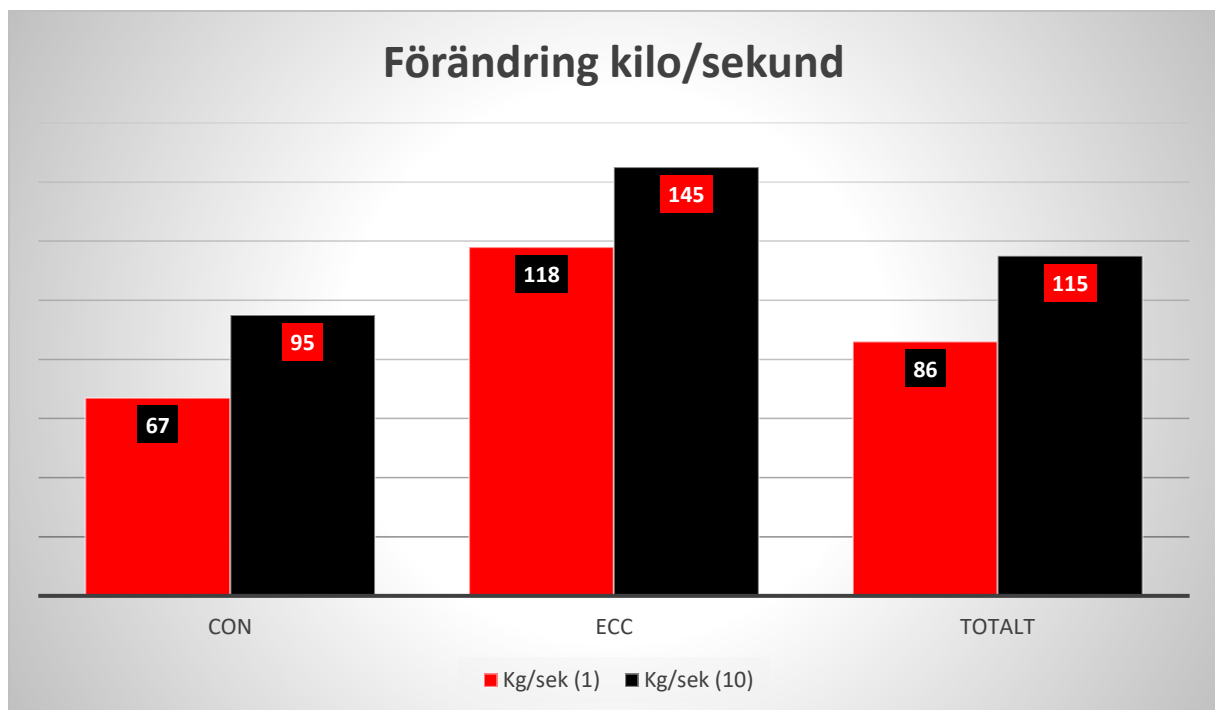
Störst förbättringar blev det på genomsnittseffekten koncentriskt. Lägst förbättring blev det på topphastigheten. Träningstiden koncentriskt minskade med 40,9% och excentriskt med 22,7%. Kilo/sekund förbättrades med 41,8 % koncentriskt och 22,9 % excentriskt.

## Förändringar i träningstid. Träningspass 1 jämfört med träningspass 10



Träningstiden minskade totalt med 16,14 sekunder. Den största minskningen var koncentriskt med hela 11,84 sekunder.

## Förändringar i kilo/sekund. Träningspass 1 jämfört med träningspass 10



Totalt ökade kilo/sekund med 29 kilo.

## Sammanställning träning

Min första fråga var om man kunde hålla samma effekt genom hela träningspasset. För denna aktive var det omöjligt. Man såg samma tendens i alla träningar. Det man däremot såg var att det blev förbättringar under träningen gång.

I effektutveckling koncentriskt såg man att de största förbättringarna låg på de tyngsta belastningarna bäst på 105 kg. I effektutveckling excentriskt låg de störta ökningarna på första delen av passet bäst på 95 kg på vägen upp.

I topphastighet låg de största förbättringarna på de första lyften på 85 kg. På andra halvan av träning minskade förbättringarna kraftig i förhållande till första delen och betydligt mer an effektutvecklingen. I topphastighet verkar många träningsserier leda till dålig utveckling av topphastighet under en träningsperiod.

Träningstiden minskade med hela 16,4 sekunder och kilo/sekund ökade totalt med 29 kg.

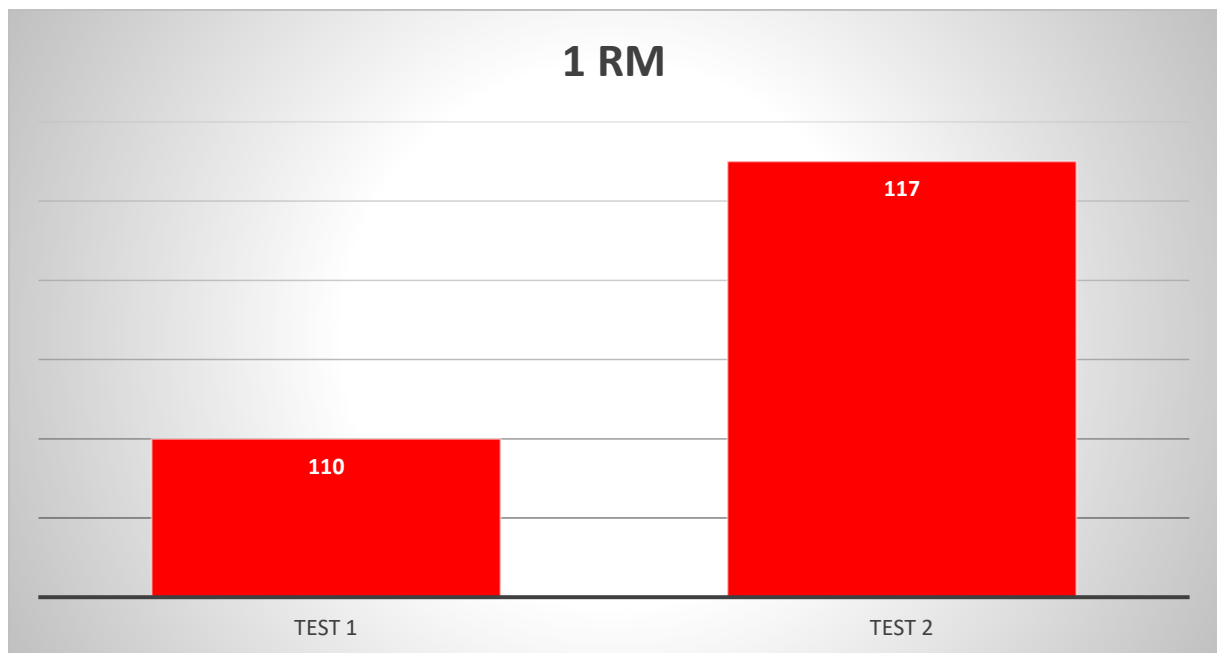
Eftersom man tappar så mycket på andra delen av träningen är förmodligen detta för mycket mängd träning. Det kanske hade räckt med första delen av träningen och gjord den lite oftare?

## Testerna

En test gjordes före och efter träningsperioden på belastningarna 50 kg, 60 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg samt 100 kg. Vi har sett förändringarna ovan men vad hände i testen. Ökades 1 RM?

Redovisning tester

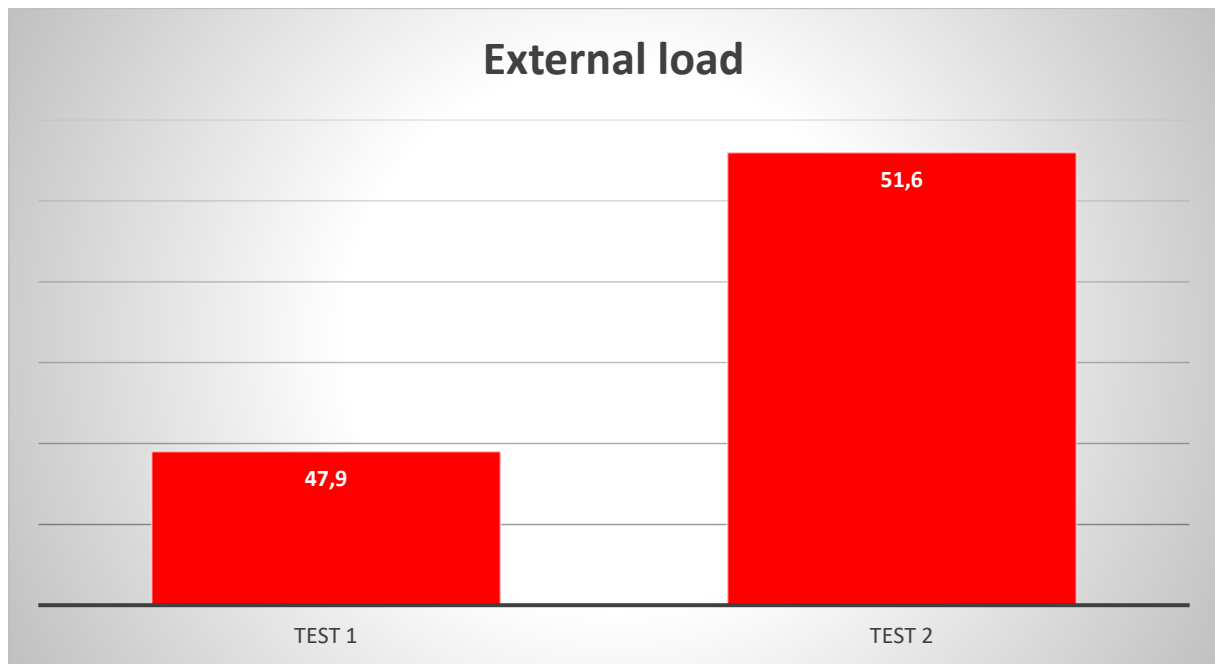
1 RM tester gjordes före och efter träningsperioden



Här blev det en ökning med 7 kg

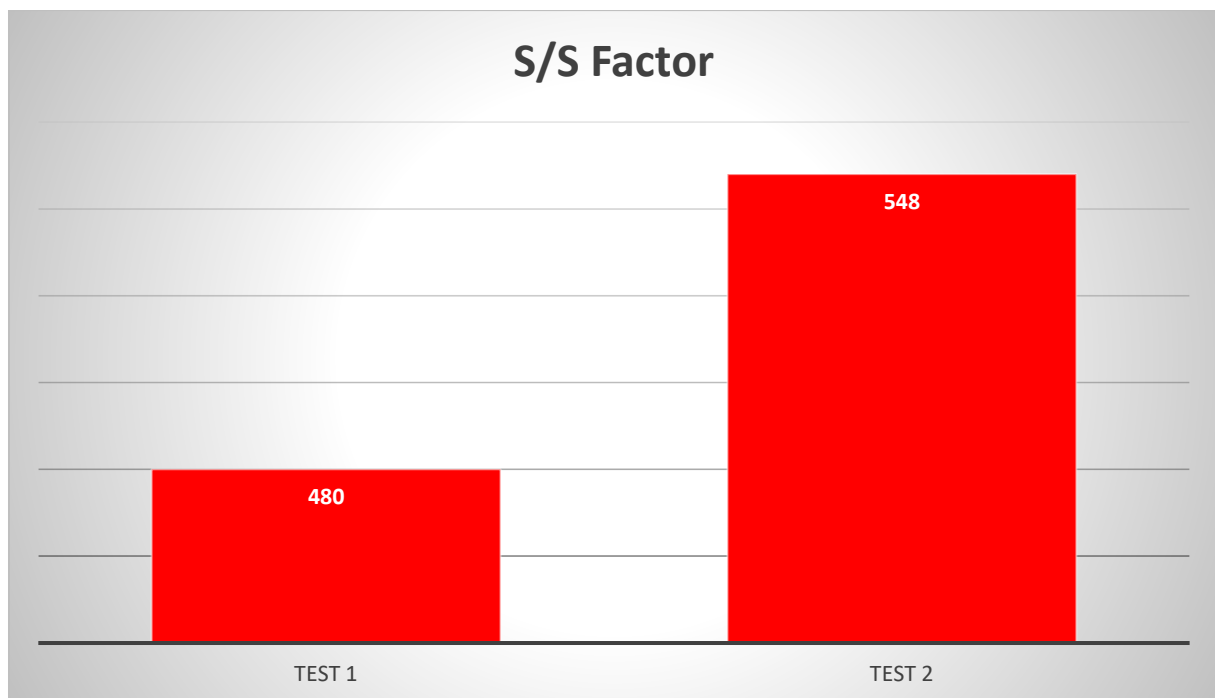


Jag har även tittat på external load = den belastning där man får ut störst effekt.



Här ökades e-load med 3,7 kg vilket innebär att han har blivit lite starkare.

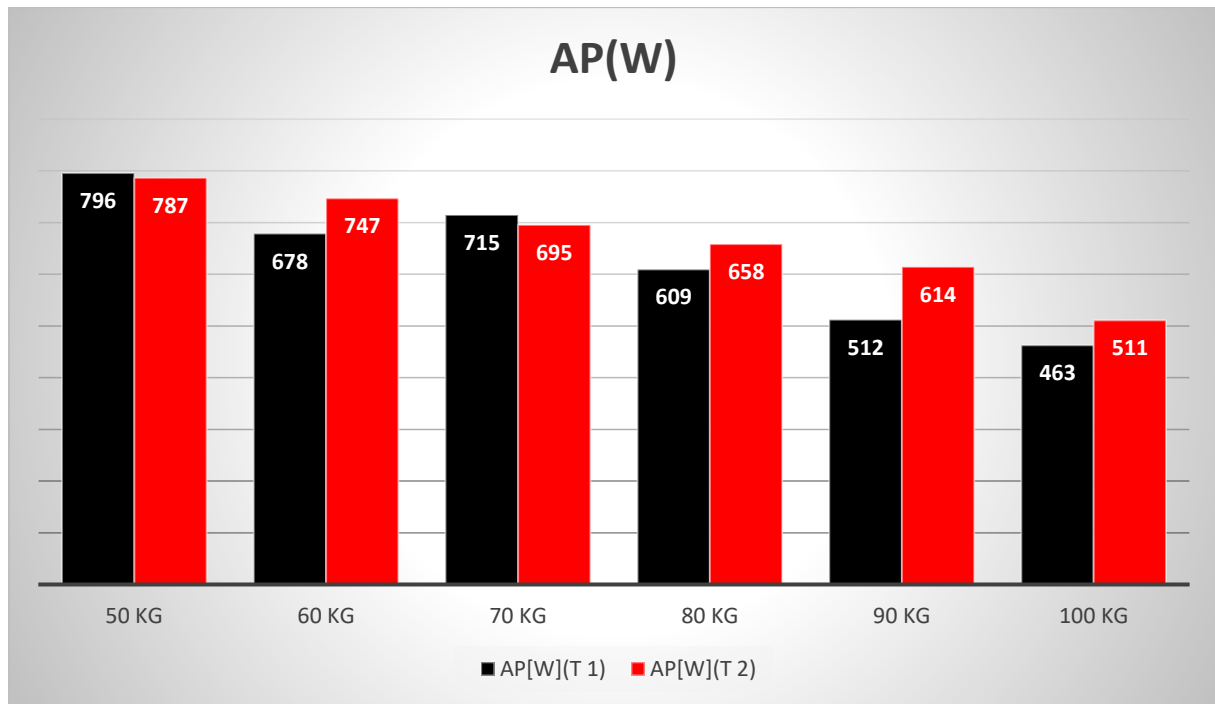
Jag tittade även på styrka/snabbhetsfaktor



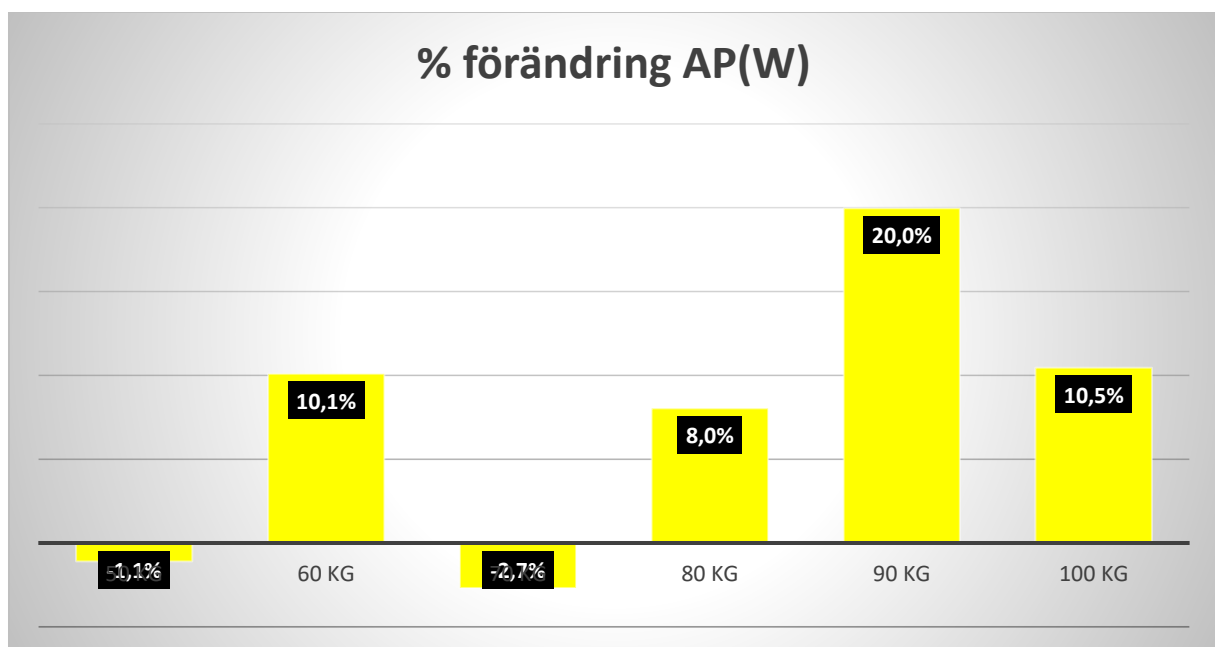
Även den ökade.

Då vet vi att det var en ökning av 7 kg på 1 RM hur påverkade denna förbättring testresultaten?

Genomsnittseffekten koncentriskt

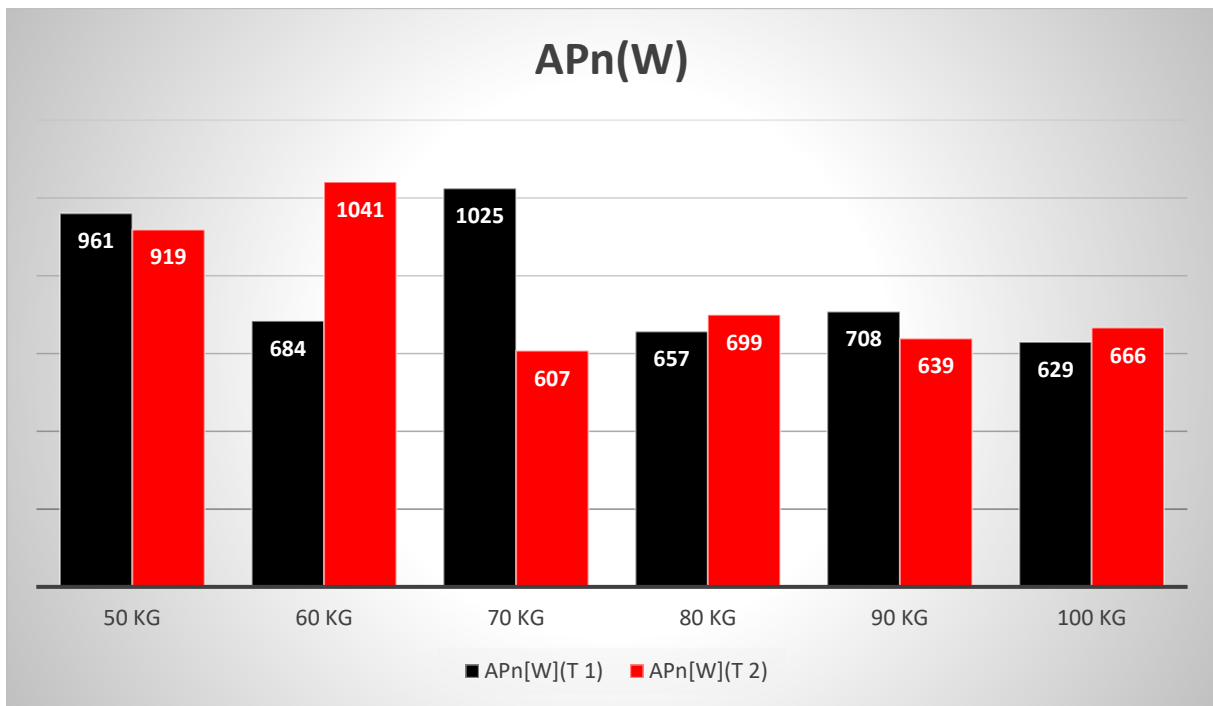


% förändring genomsnittseffekten

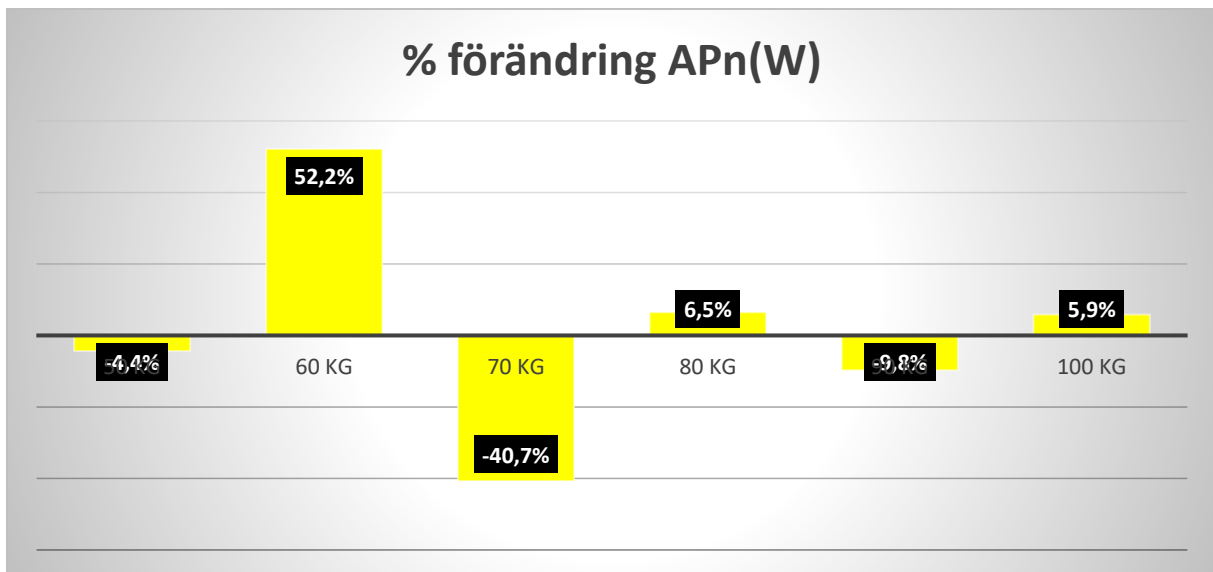


På 50 kg och 70 kg blev det inga förbättringar alls utan det blev minus värden. Däremot bra förbättringar på de två tyngsta belastningarna. Trots en ökning av 1 RM blev det i detta fall inga förbättringar i snabbstyrkeområdet. 50 kg kanske är lite för lätt testbelastning för det är nästan så den aktive lyfter från bänken när han trycket till.

## Genomsnittseffekten excentriskt

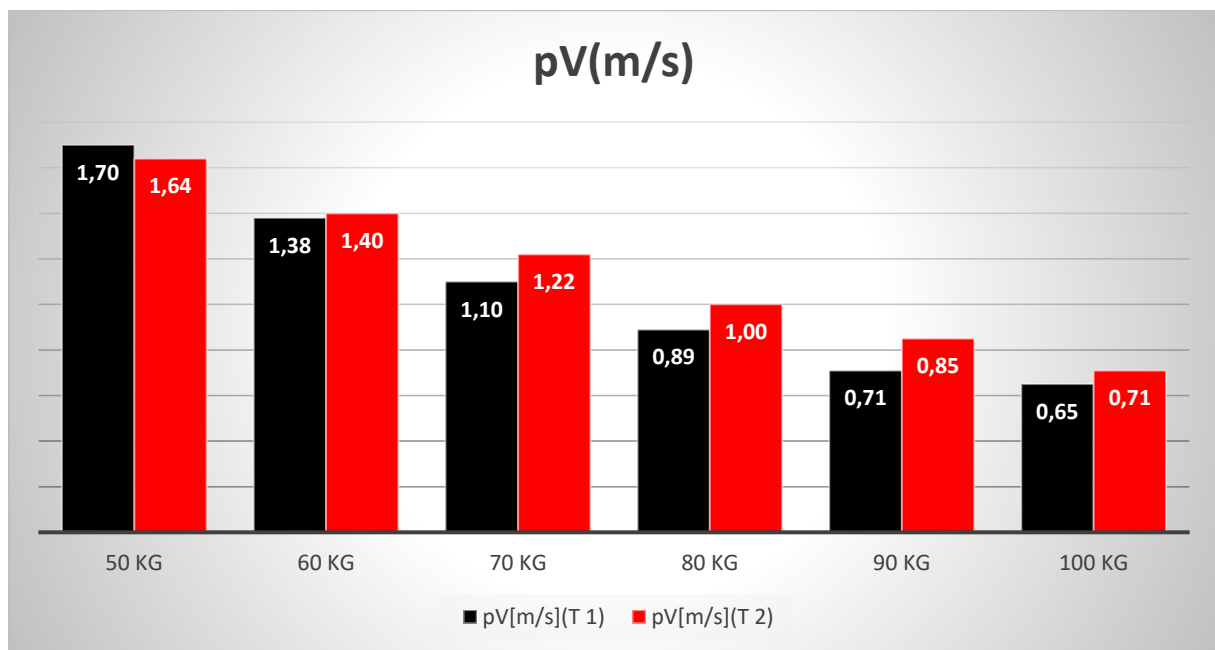


## % förändring genomsnittseffekten

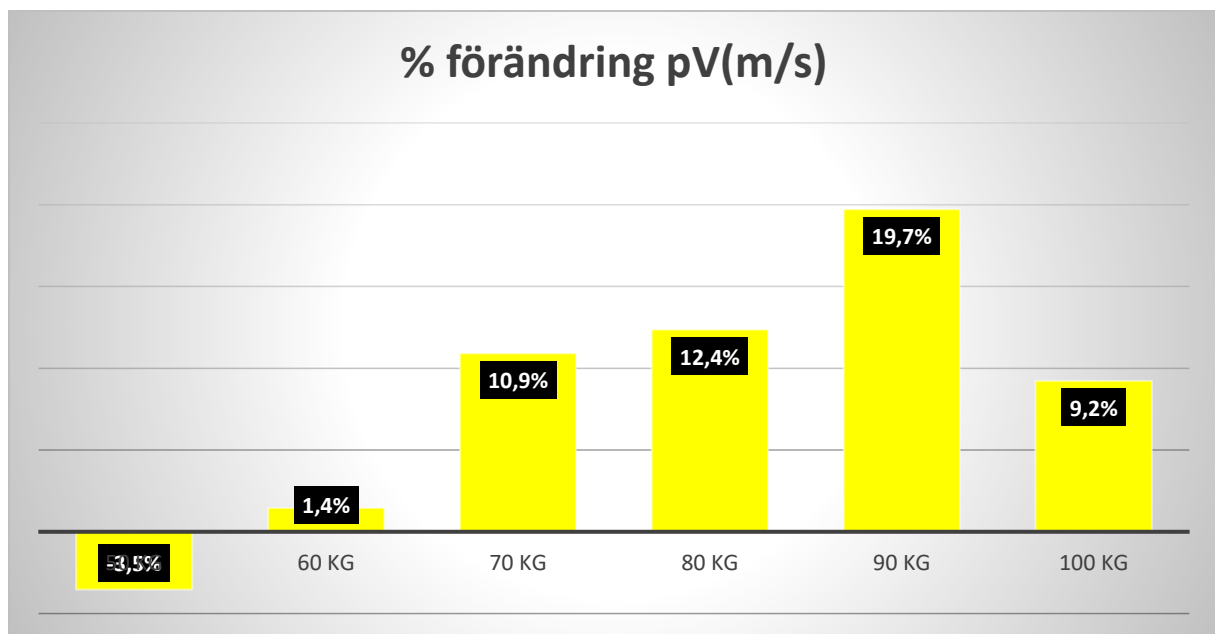


Här blir det både försämringar och förbättringar. Här handlar det om att våga släppa stängen med en hög hastighet mot bröstet och ofta blir det stora variationer.

## Topp hastigheten koncentriskt



## % förändring topphastigheten

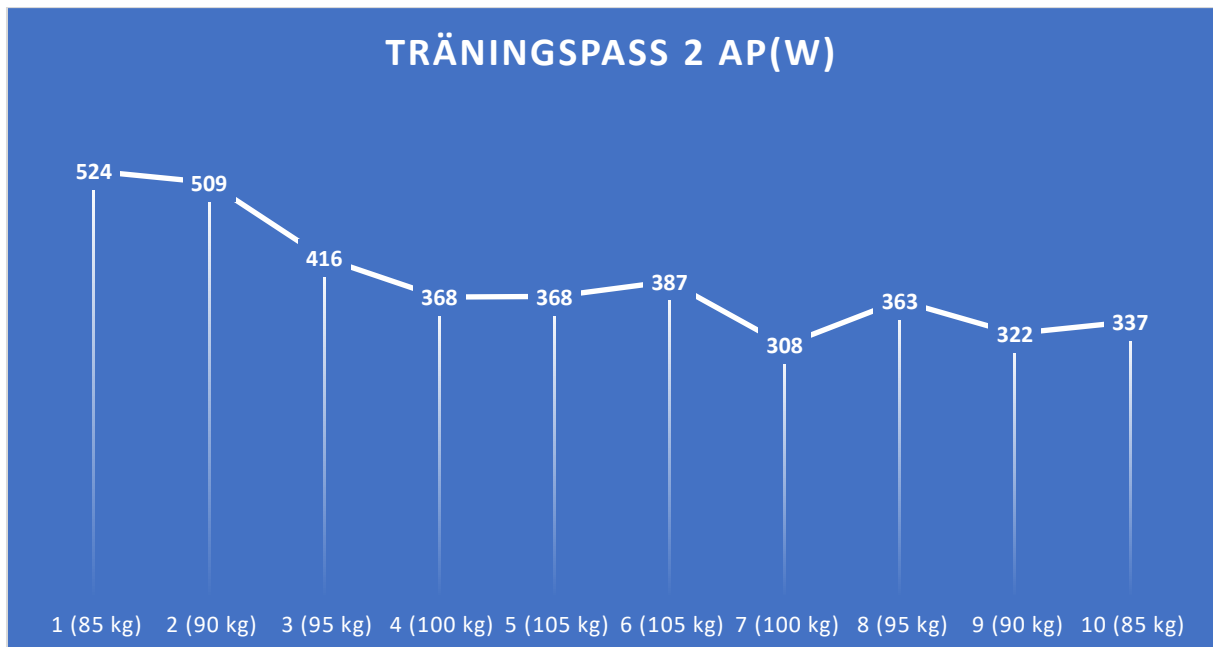
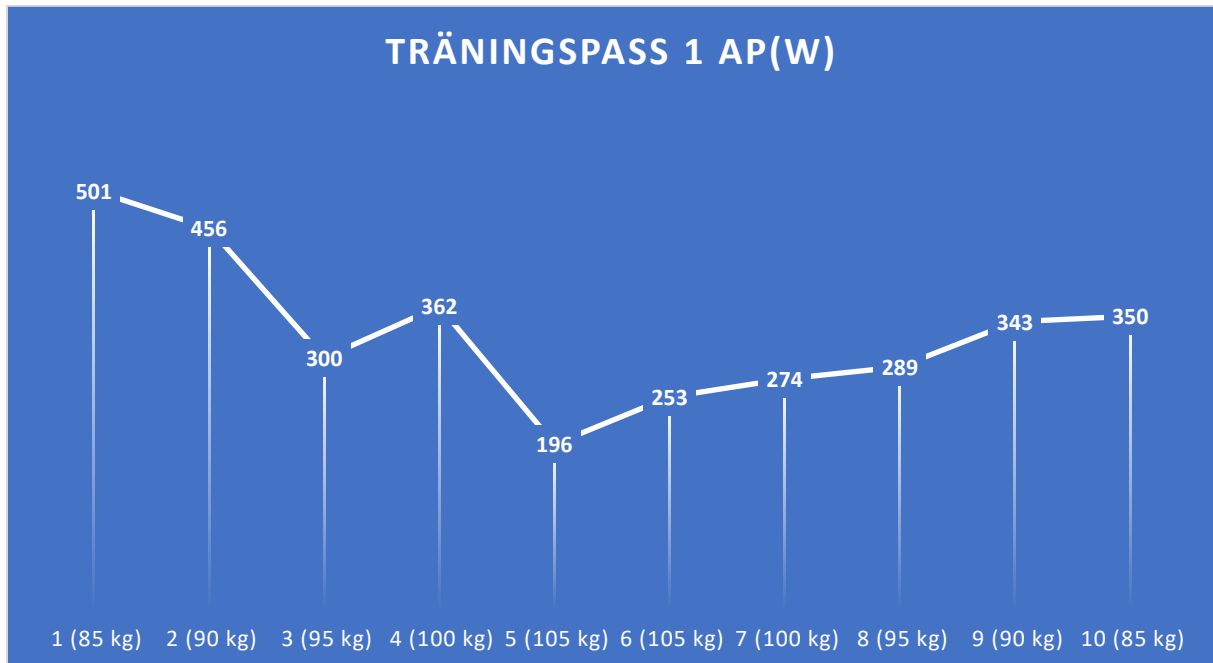


I topphastighet blev det förbättringar på alla belastningar utom 50 kg. Störst utveckling på 90 kg.

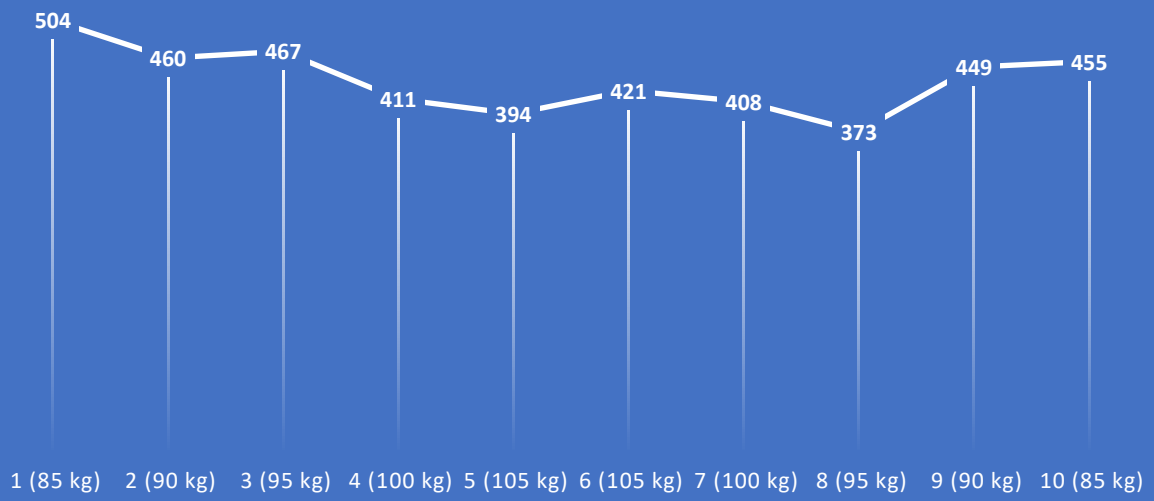
För er som har tid och som är mer nyfikna kommer här en mer detaljerad analys av träningen.

Här kommer varje träningspass för sig i genomsnittseffekt både koncentriskt som excentriskt samt topphastigheter.

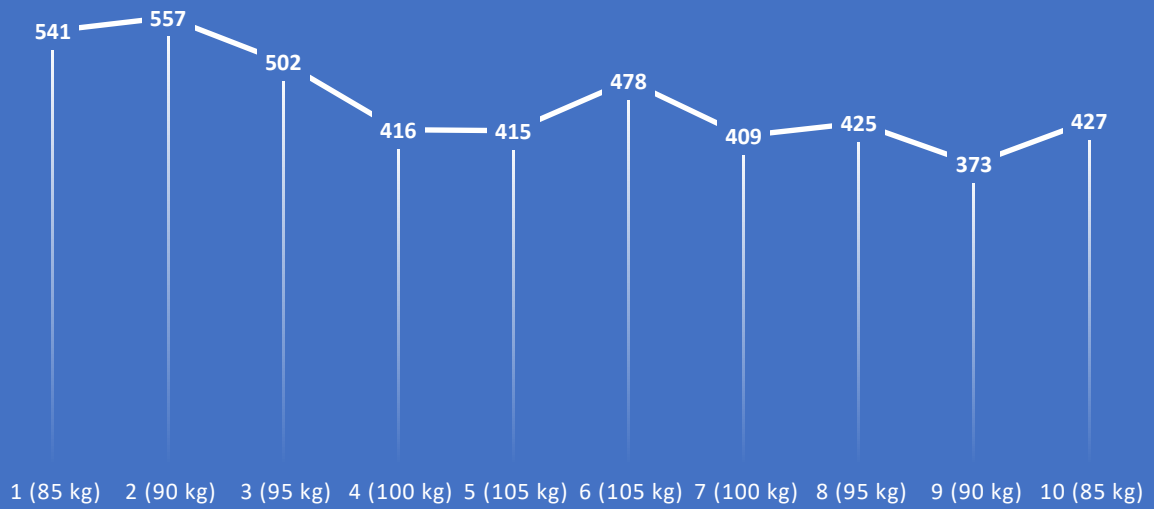
Vi börjar med genomsnittseffekten koncentriskt (medelvärdet på alla serier).



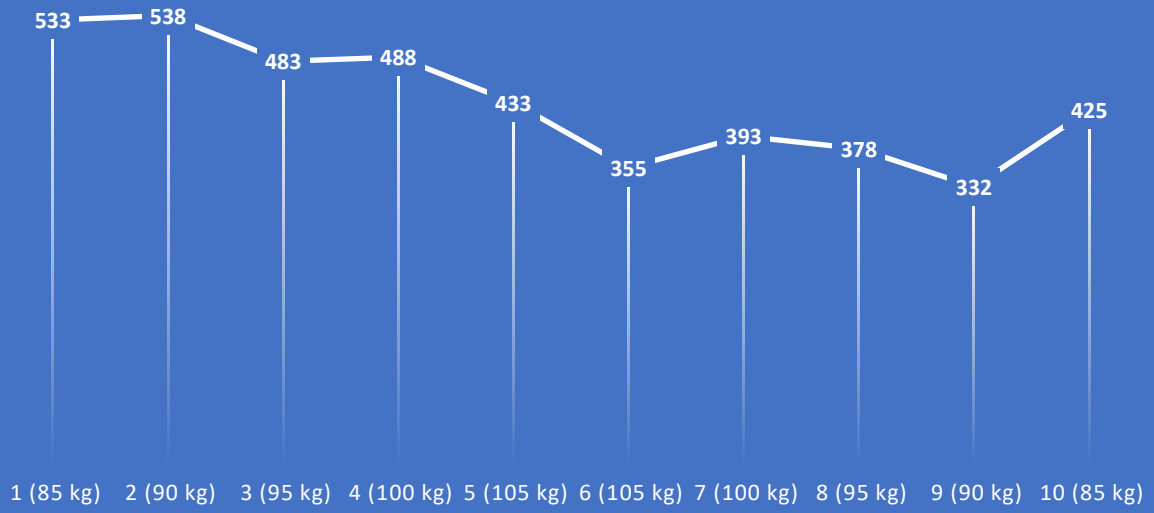
### TRÄNINGSPASS 3 AP(W)



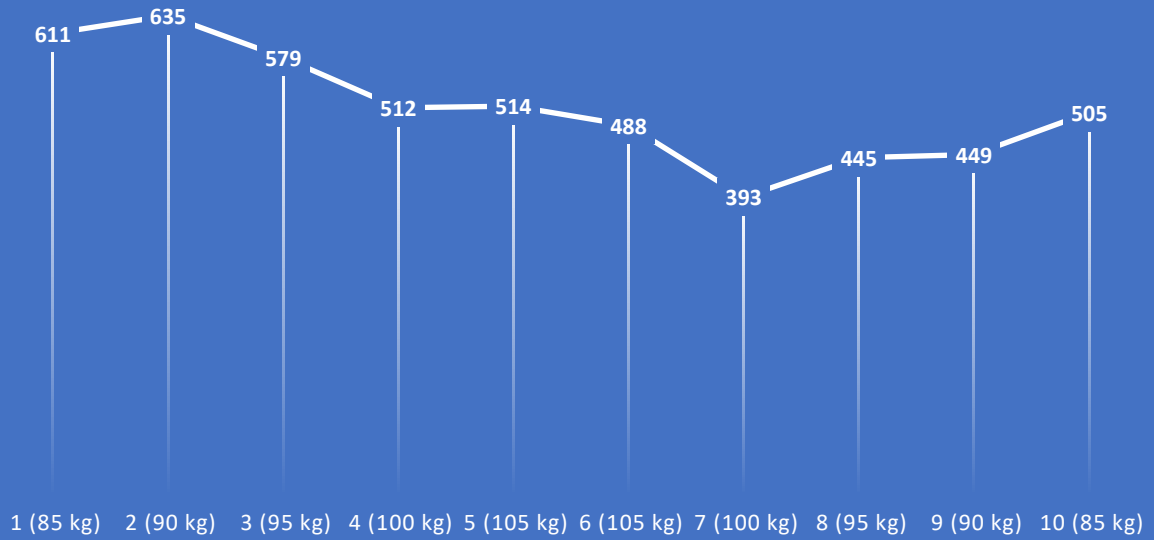
### TRÄNINGSPASS 4 AP(W)



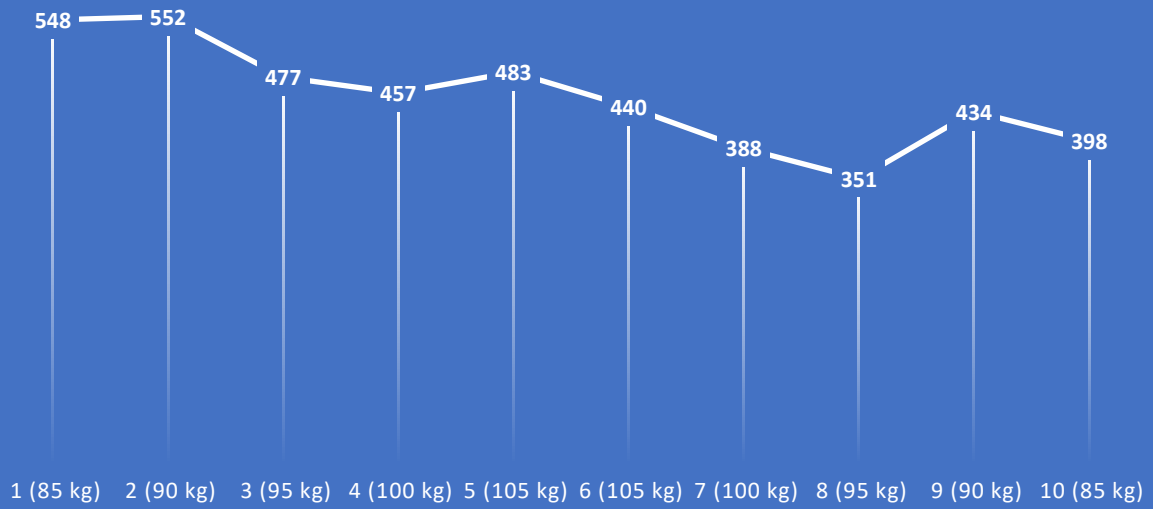
## TRÄNINGSPASS 5 AP(W)



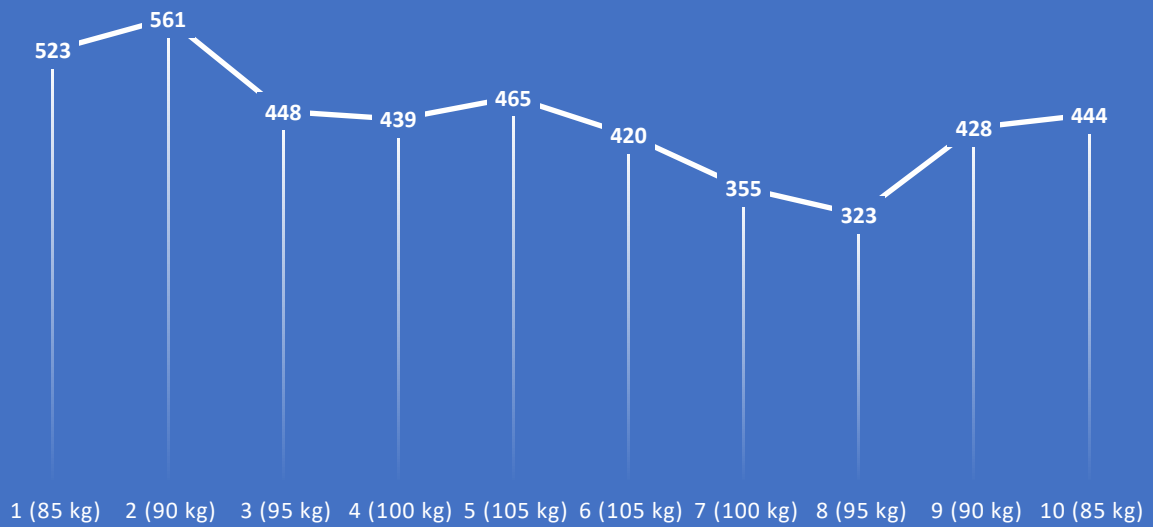
## TRÄNINGSPASS 6 AP(W)



## TRÄNINGSPASS 7 AP(W)

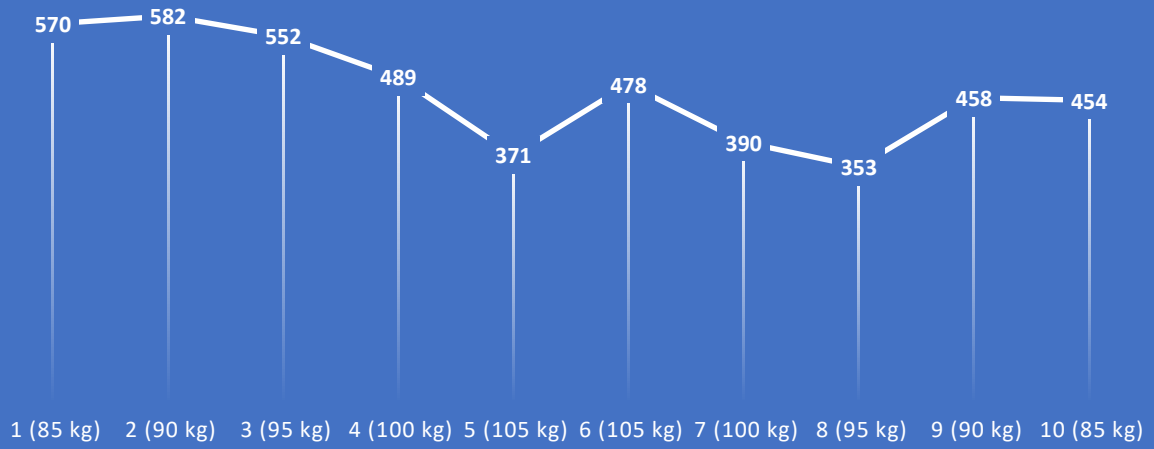


## TRÄNINGSPASS 8 AP(W)

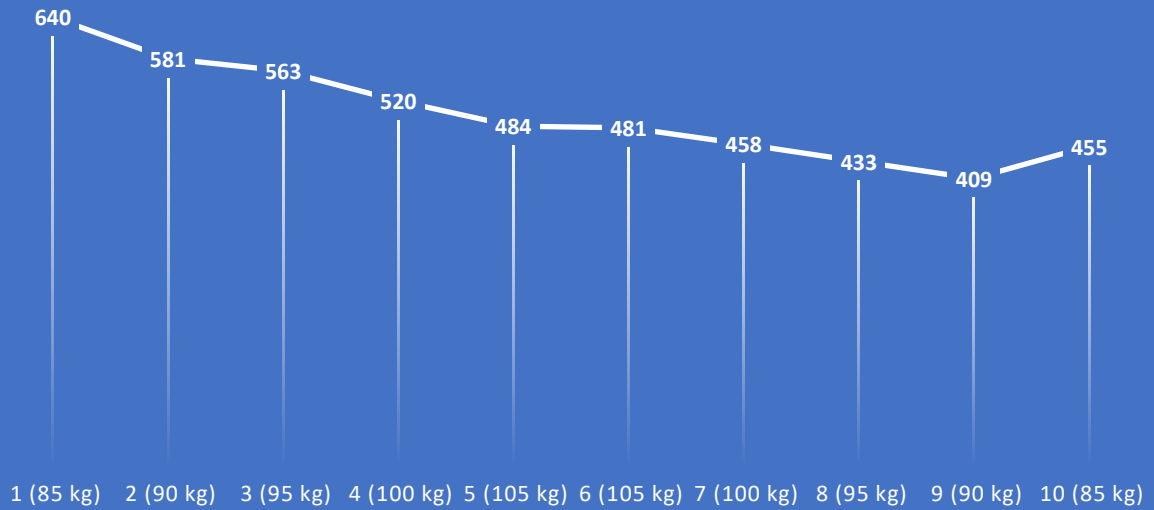




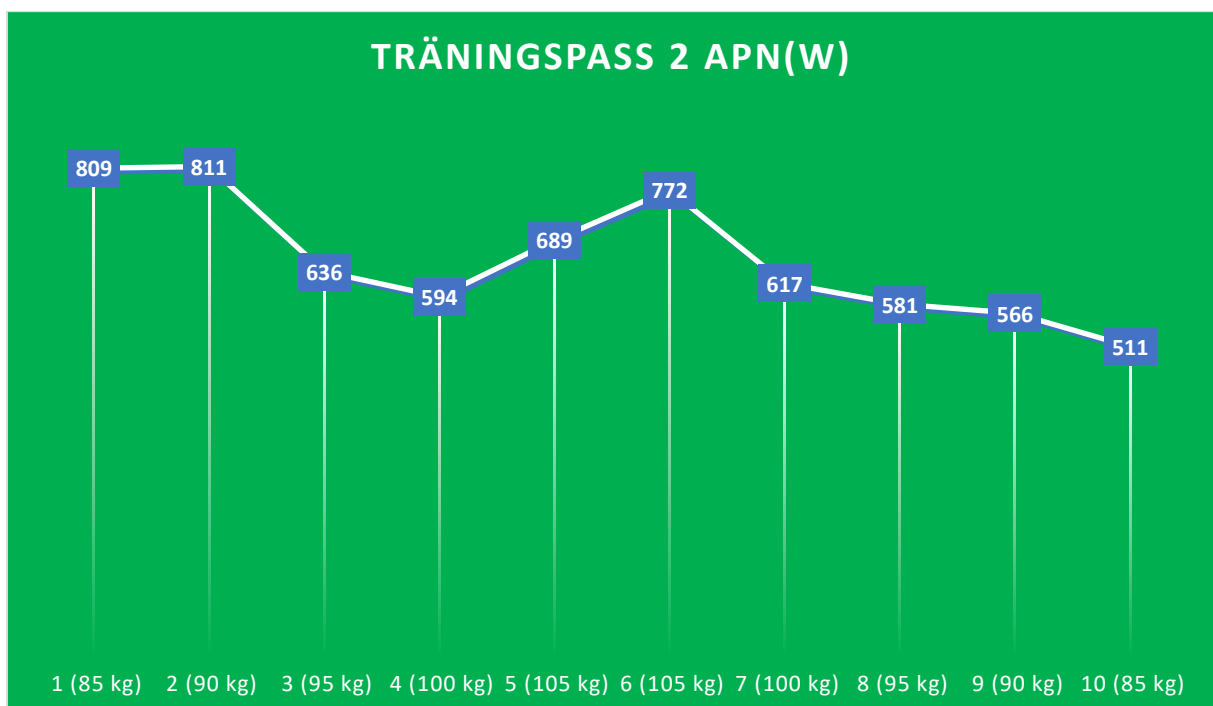
## TRÄNINGSPASS 9 AP(W)



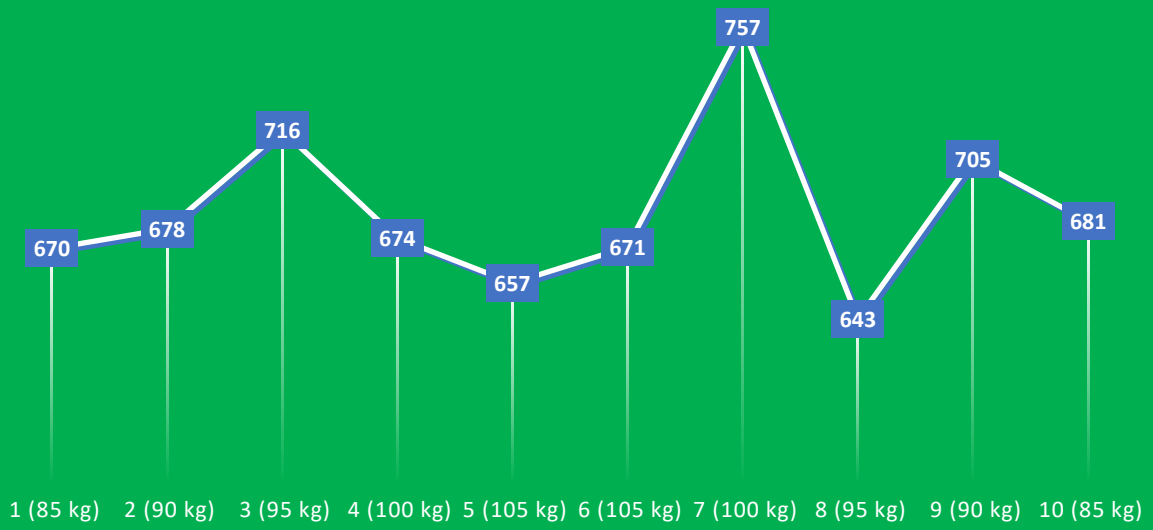
## TRÄNINGSPASS 10 AP(W)



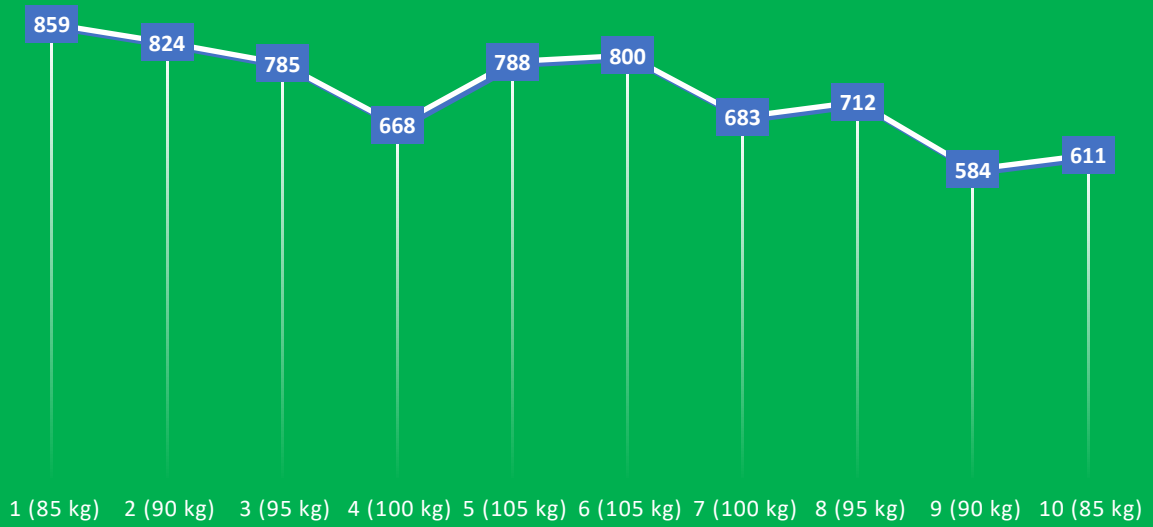
## EXCENTRISKT GENOMSNITTSEFFEKTEN



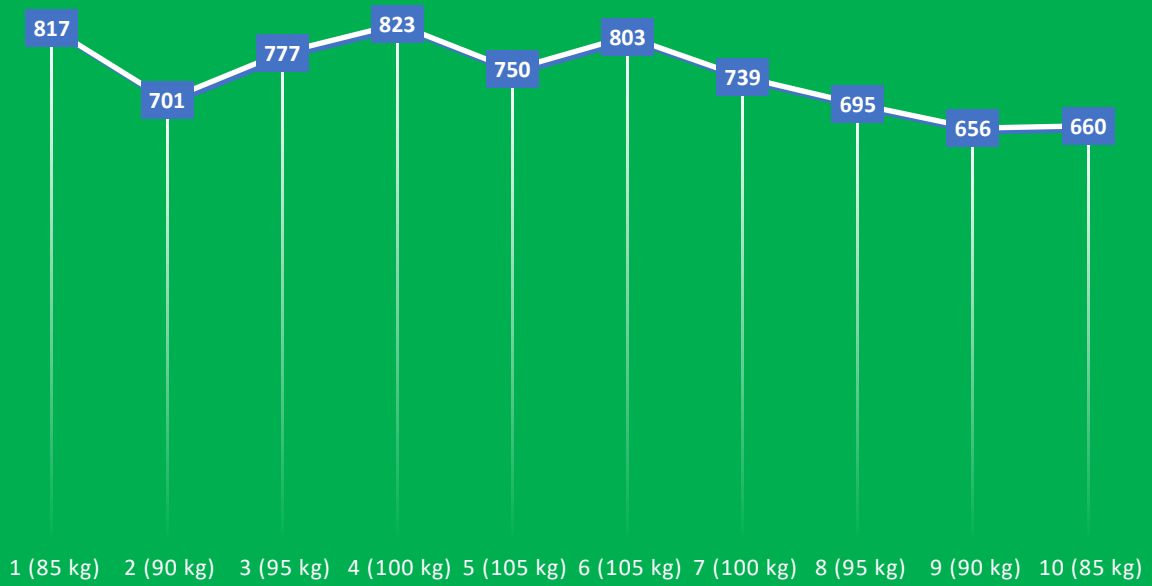
### TRÄNINGSPASS 3 APN(W)



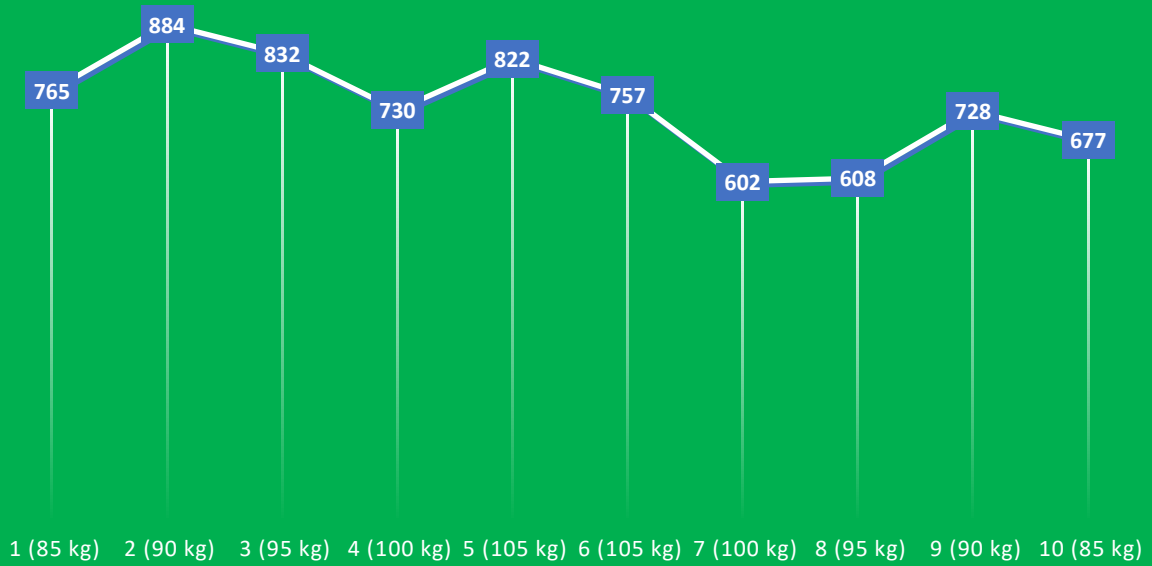
### TRÄNINGSPASS 4 APN(W)



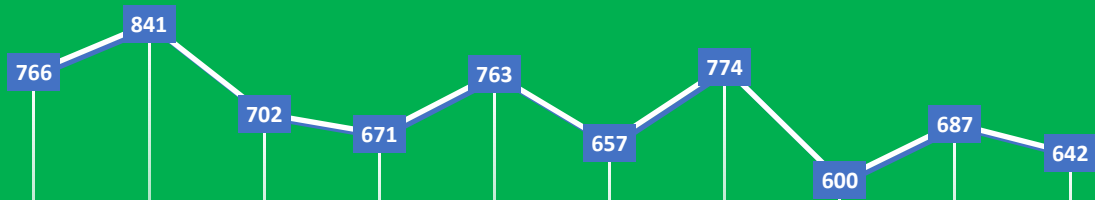
## TRÄNINGSPASS 5 APN(W)



## TRÄNINGSPASS 6 APN(W)

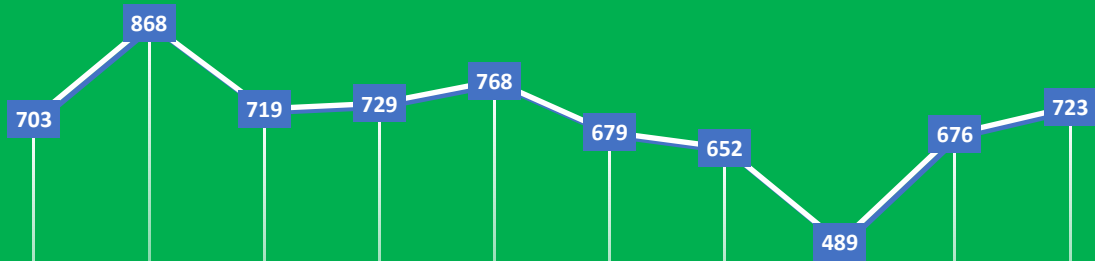


## TRÄNINGSPASS 7 APN(W)



1 (85 kg) 2 (90 kg) 3 (95 kg) 4 (100 kg) 5 (105 kg) 6 (105 kg) 7 (100 kg) 8 (95 kg) 9 (90 kg) 10 (85 kg)

## TRÄNINGSPASS 8 APN(W)



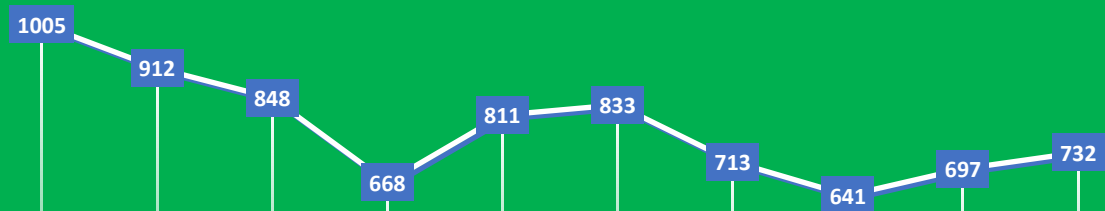
1 (85 kg) 2 (90 kg) 3 (95 kg) 4 (100 kg) 5 (105 kg) 6 (105 kg) 7 (100 kg) 8 (95 kg) 9 (90 kg) 10 (85 kg)

## TRÄNINGSPASS 9 APN(W)



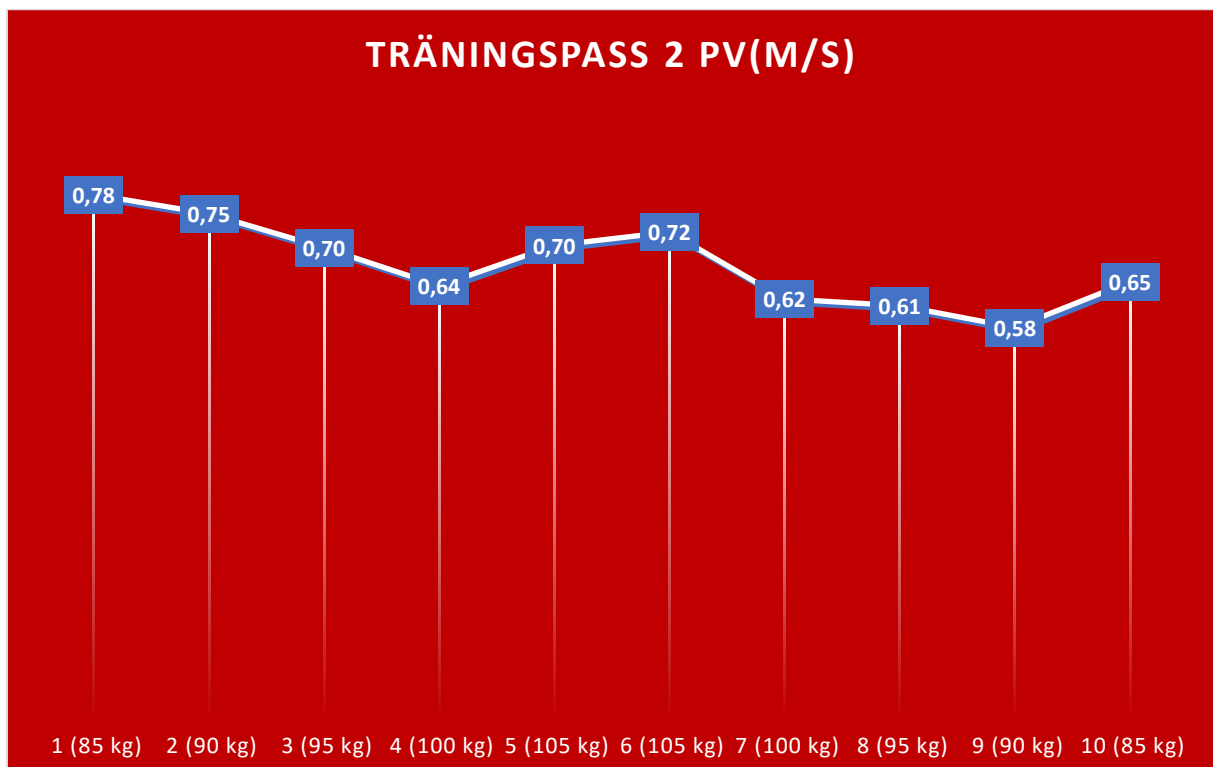
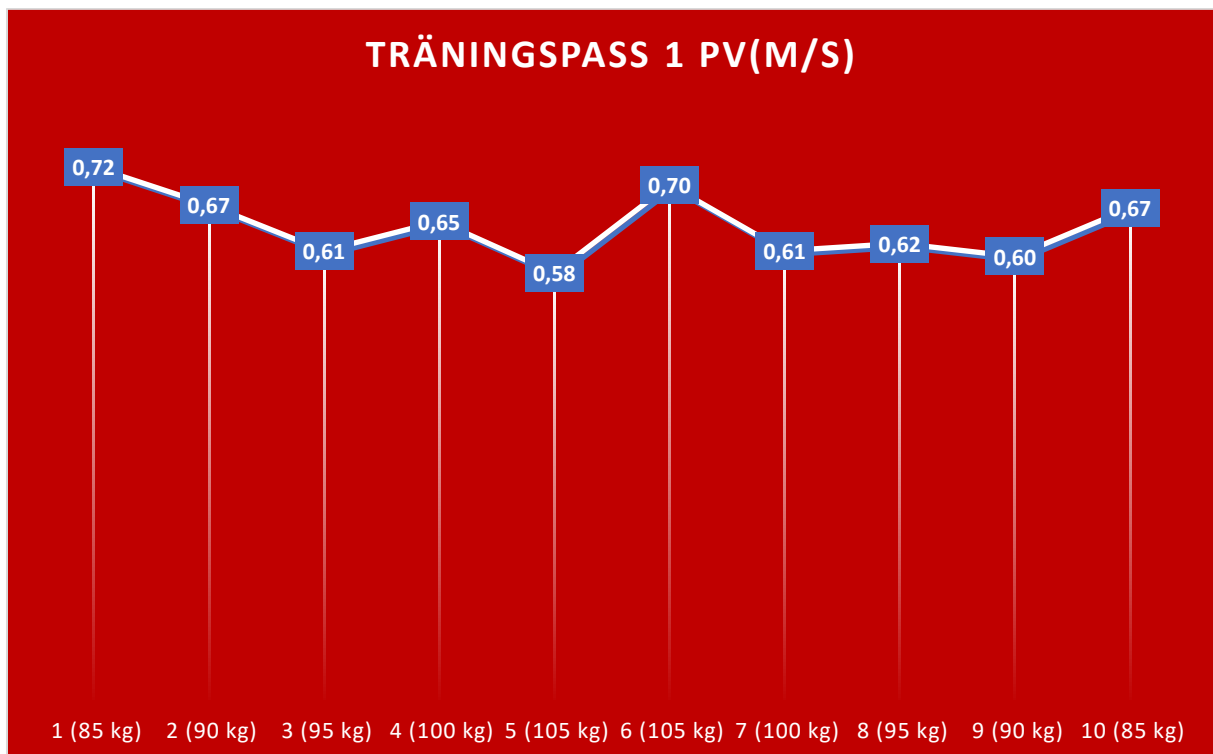
1 (85 kg) 2 (90 kg) 3 (95 kg) 4 (100 kg) 5 (105 kg) 6 (105 kg) 7 (100 kg) 8 (95 kg) 9 (90 kg) 10 (85 kg)

## TRÄNINGSPASS 10 APN(W)

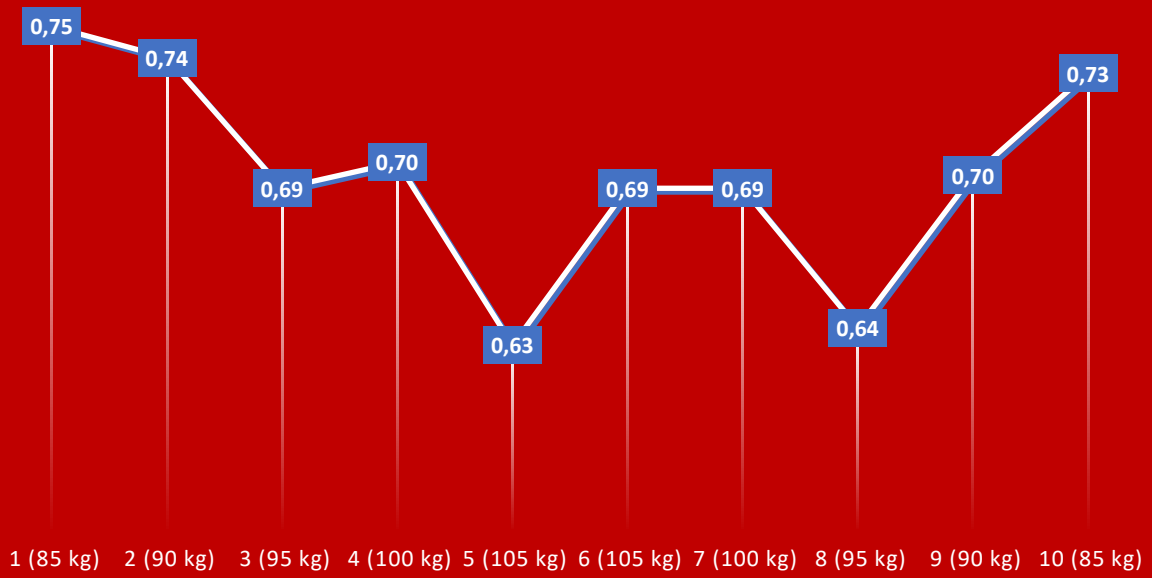


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

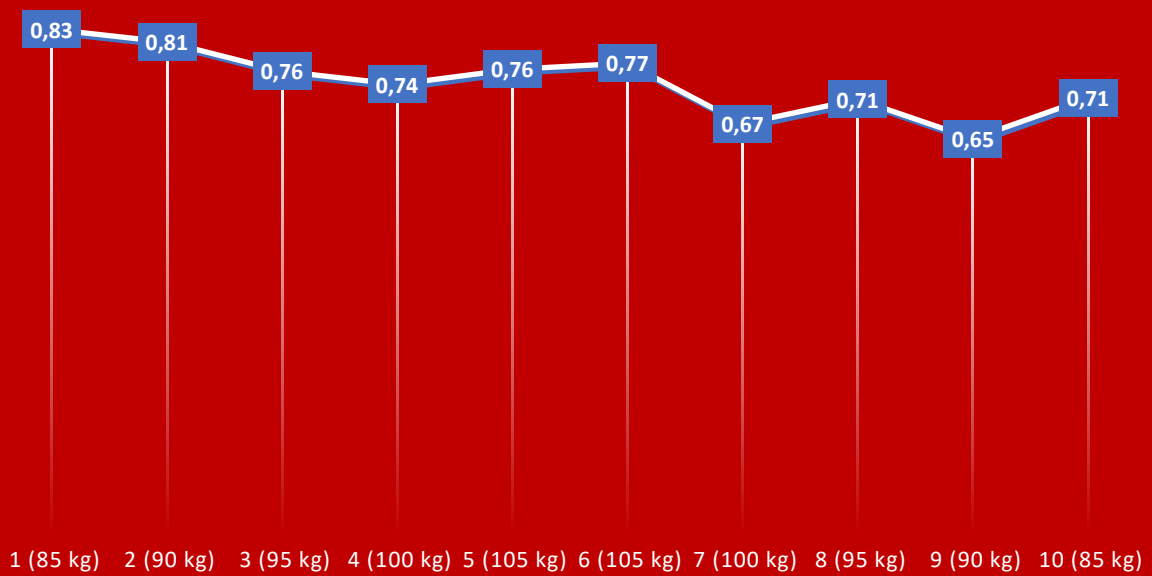
## TOPPHASTIGHETEN KONCENTRISKT



### TRÄNINGSPASS 3 PV(M/S)

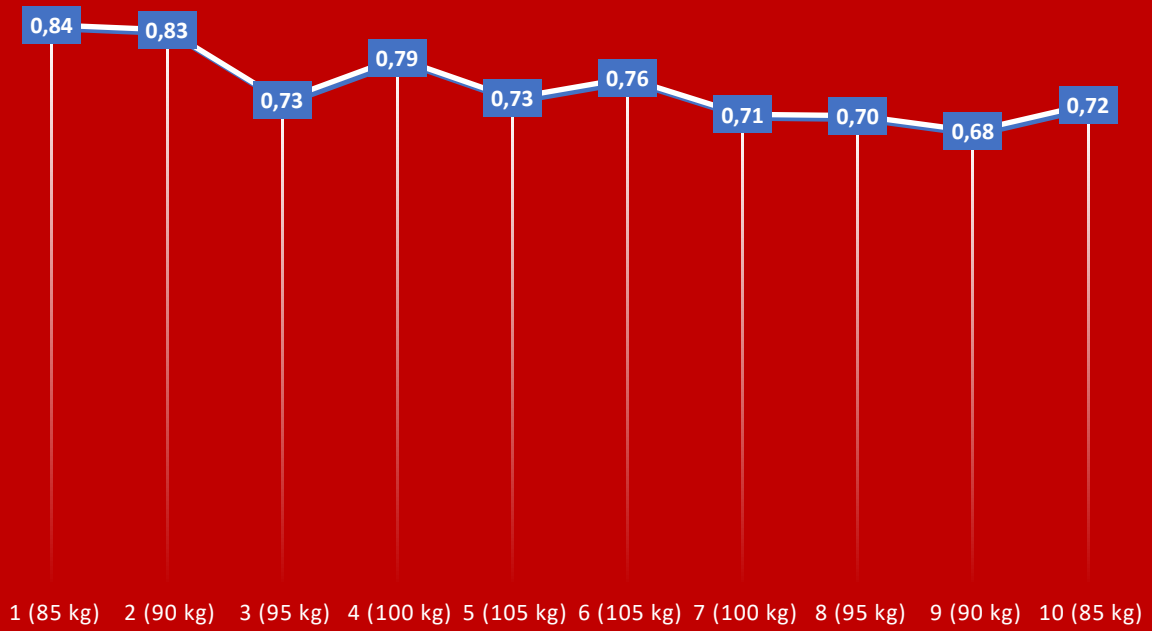


### TRÄNINGSPASS 4 PV(M/S)

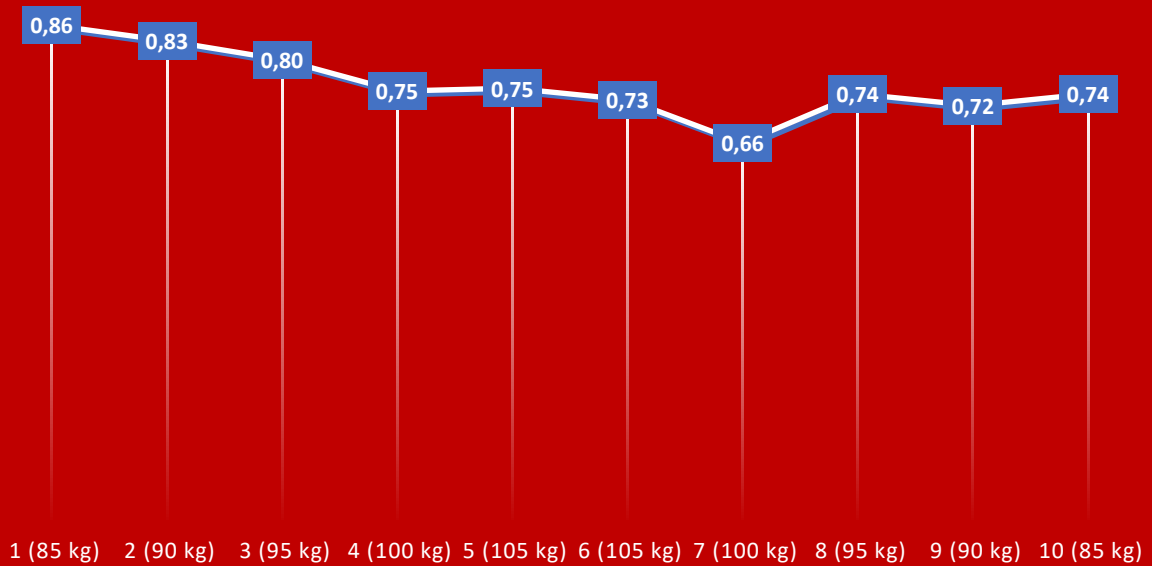




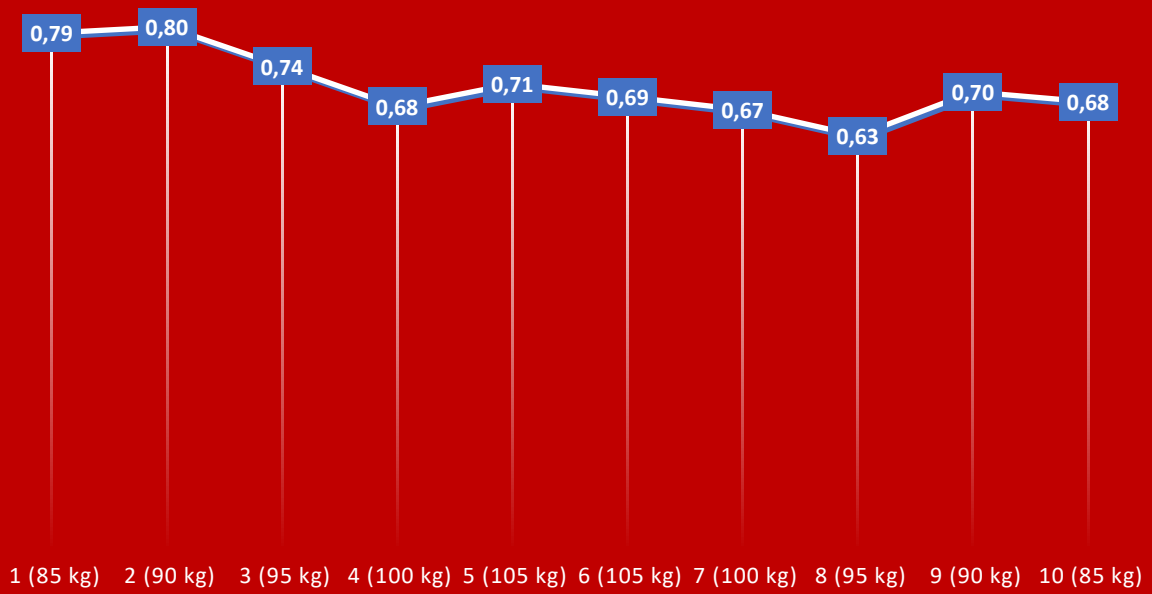
## TRÄNINGSPASS 5 PV(M/S)



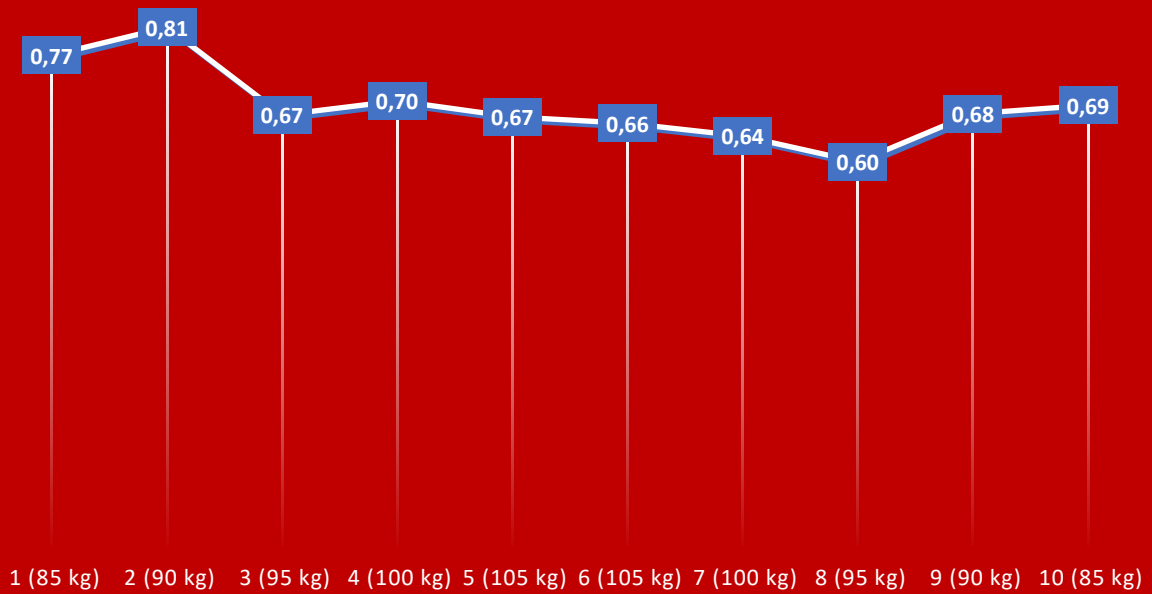
## TRÄNINGSPASS 6 PV(M/S)



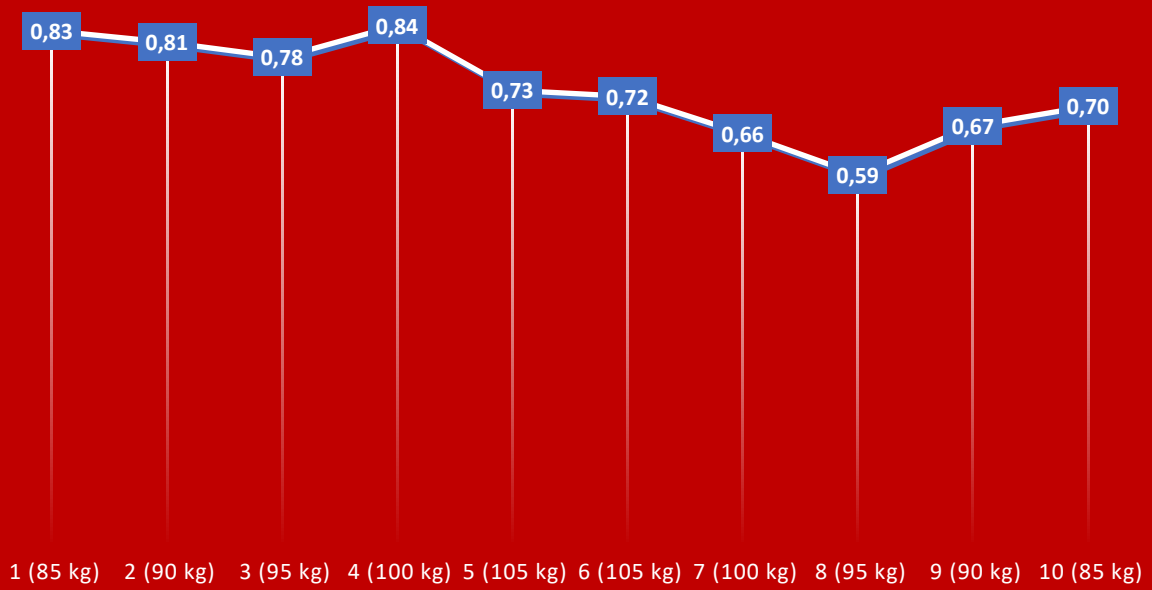
## TRÄNINGSPASS 7 PV(M/S)



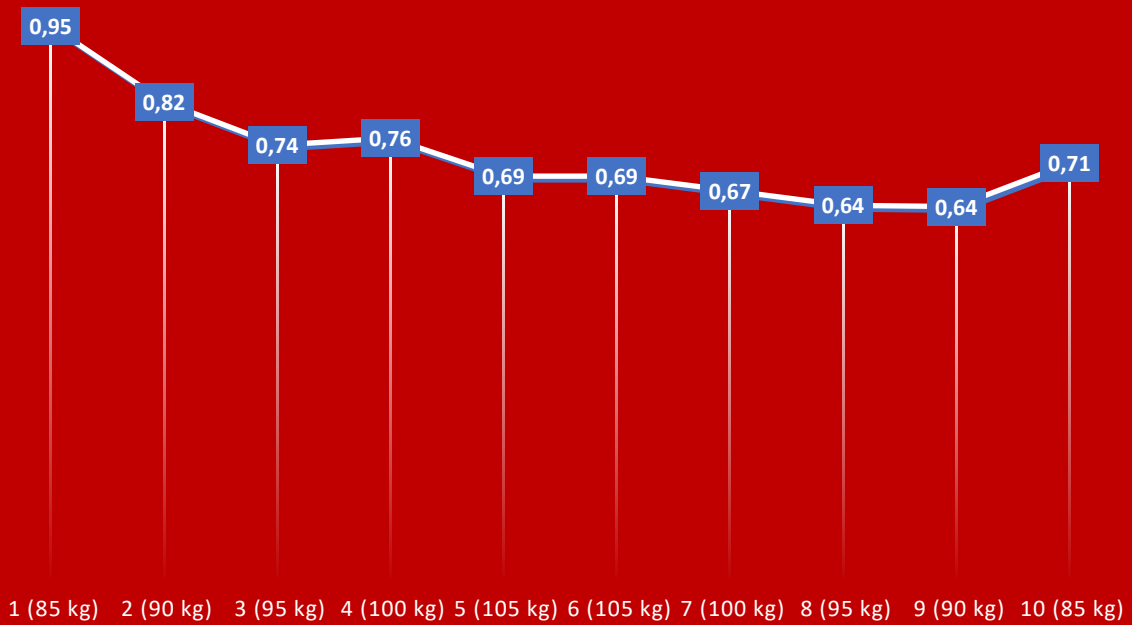
## TRÄNINGSPASS 8 PV(M/S)



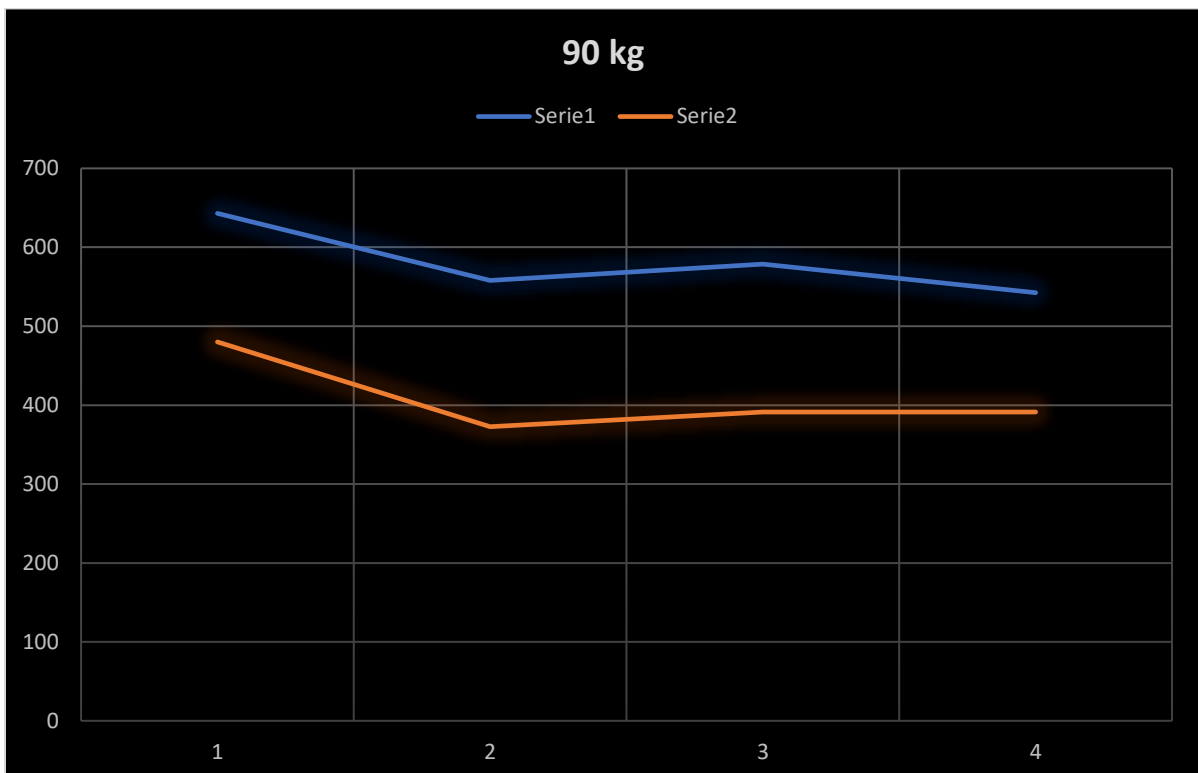
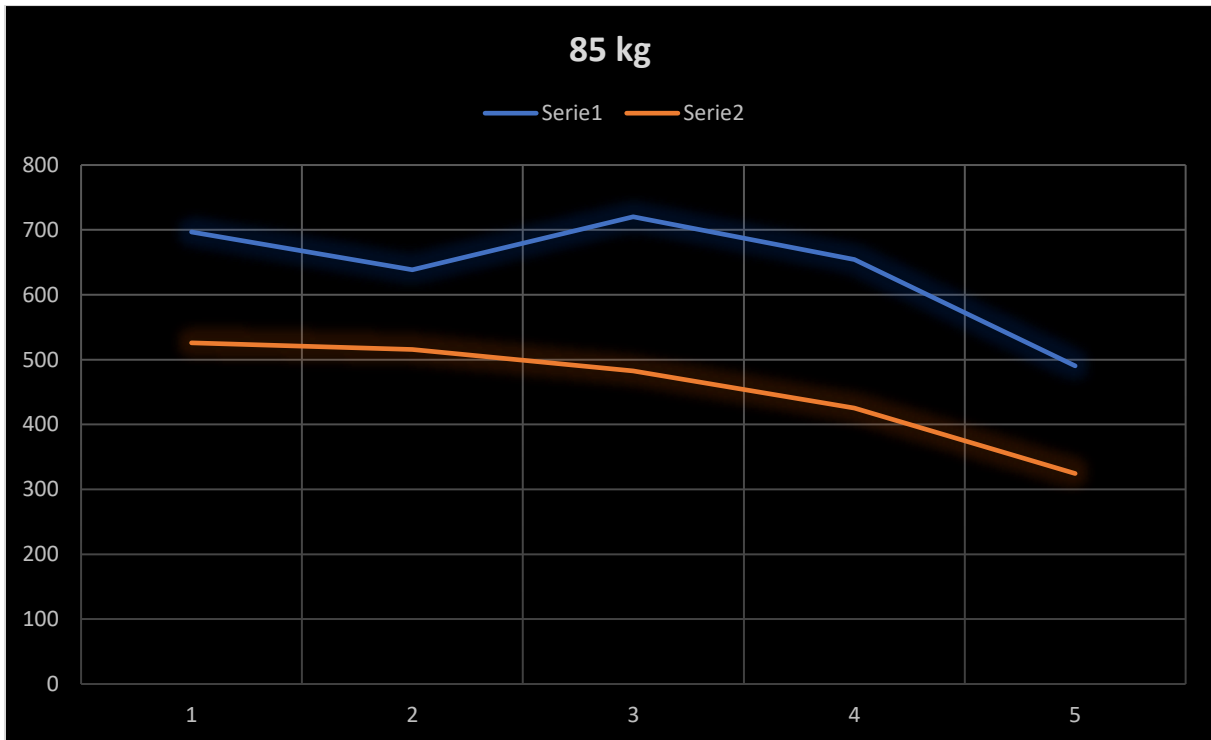
## TRÄNINGSPASS 9 PV(M/S)

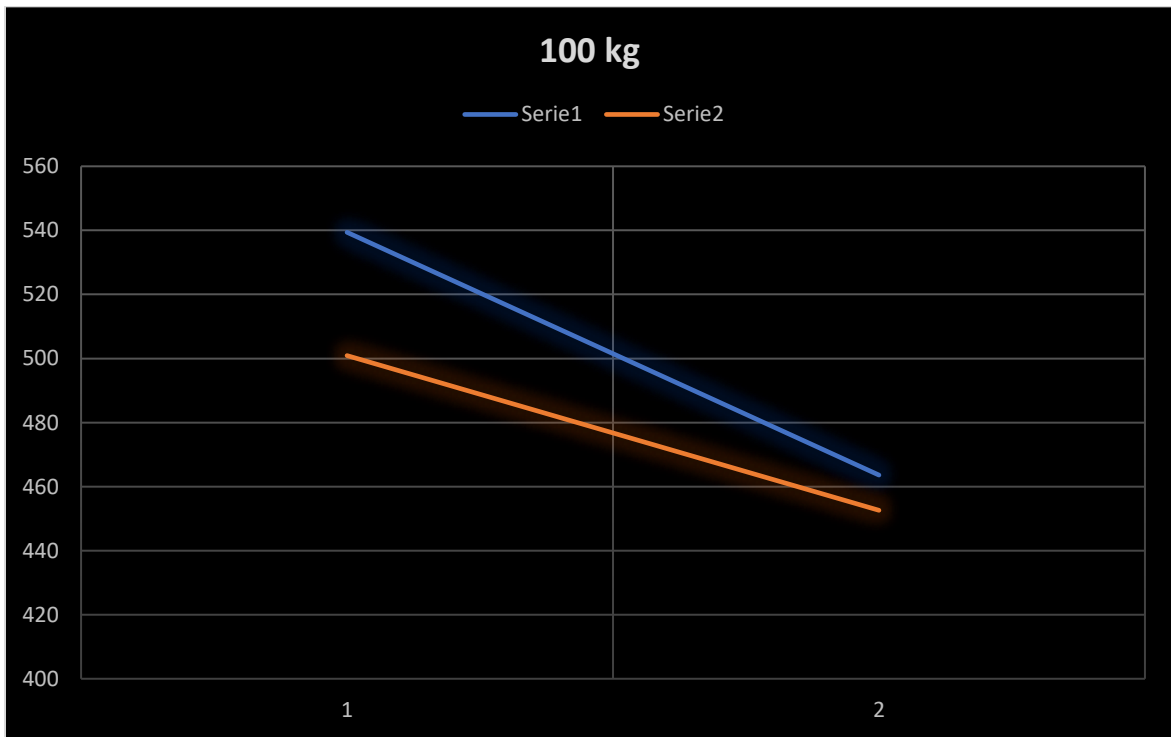
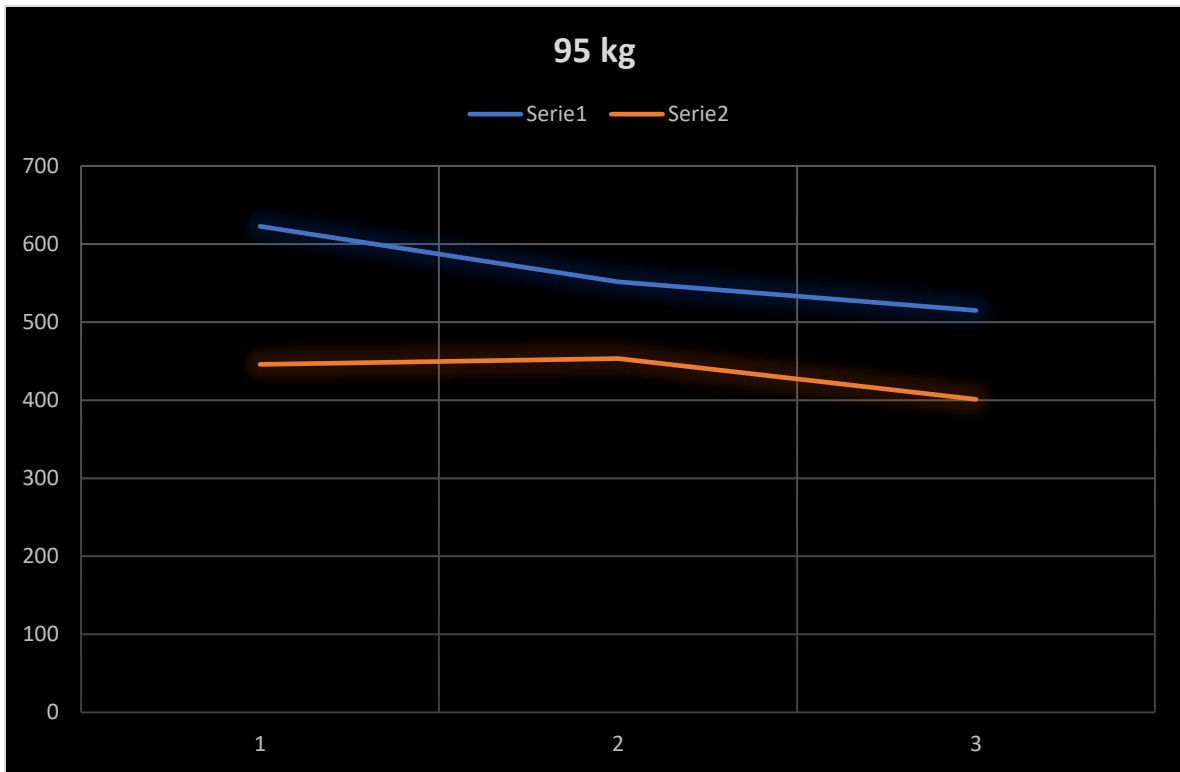


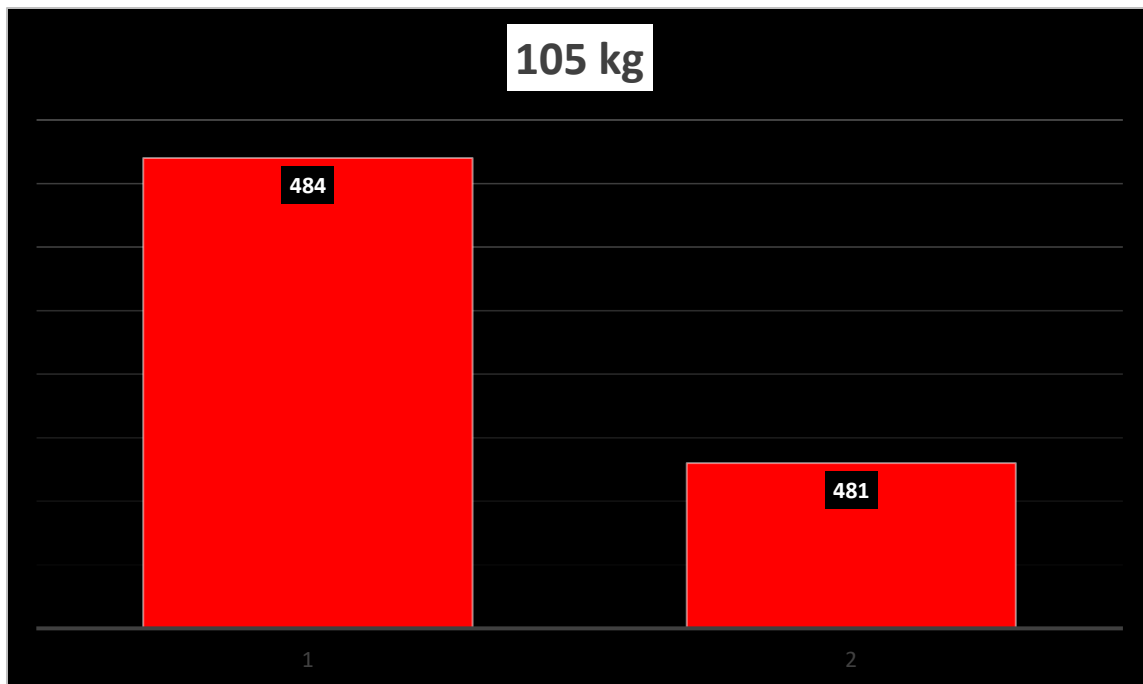
## TRÄNINGSPASS 10 PV(M/S)



Träningspass 10 jämförelse mellan första serien och den andra serien på samma belastning  
genomsnittseffekten koncentriskt.



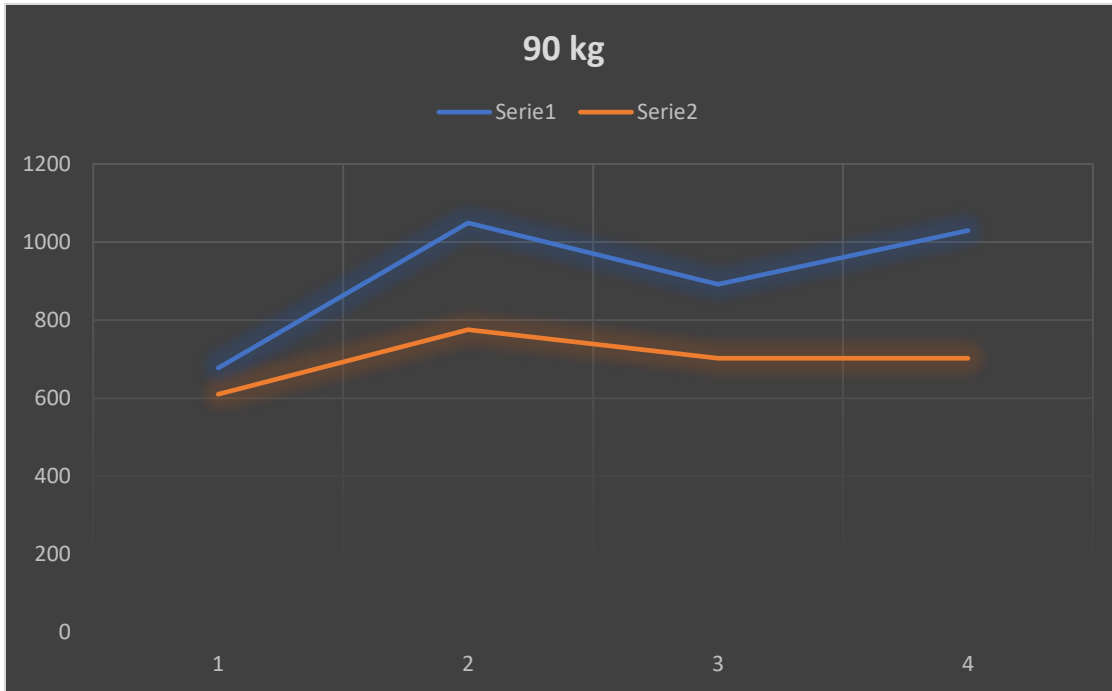


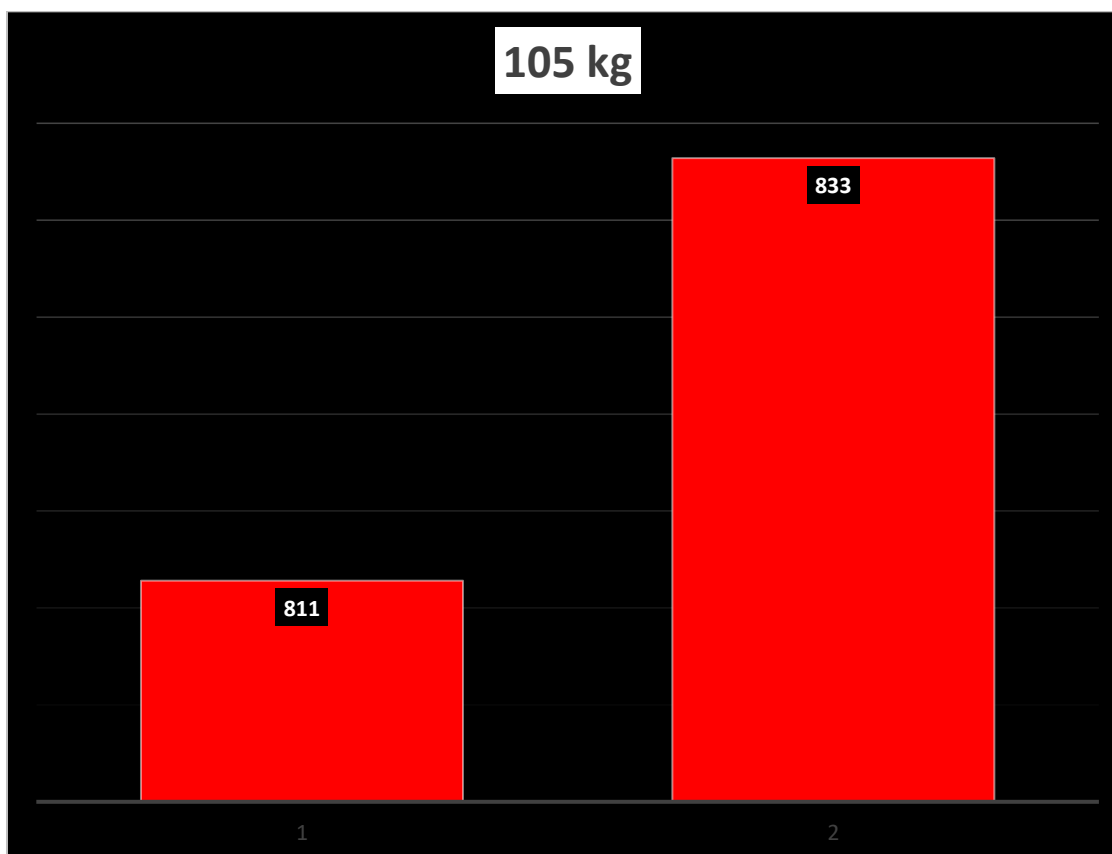


Här kan man se att på alla belastningar är serie 1 mycket bättre än serie 2 utom på 105 kg där skiljer det sig väldigt lite.

#### GENOMSNSITTSEFFEKTEN EXCENTRISKT



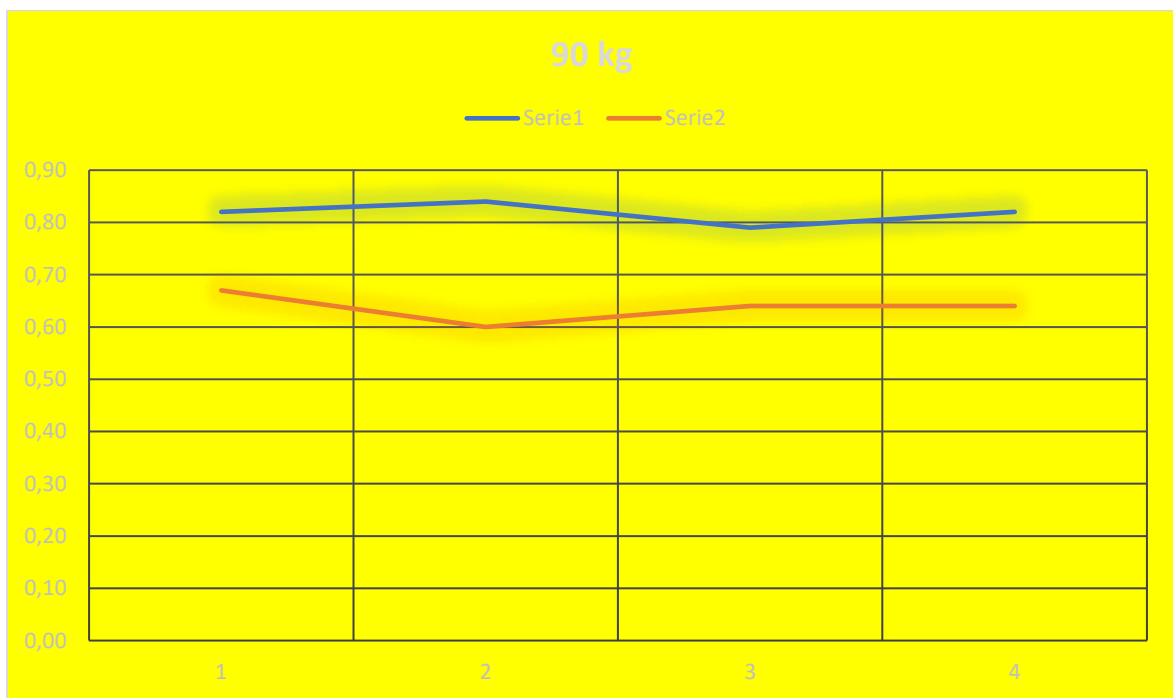
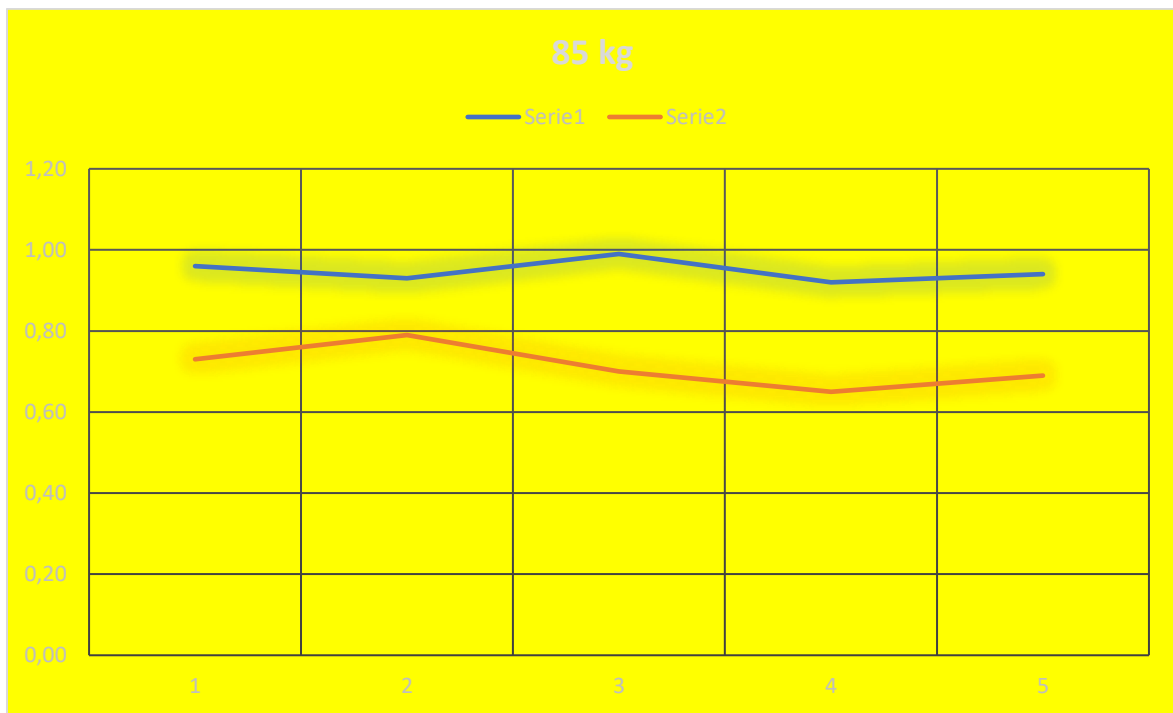




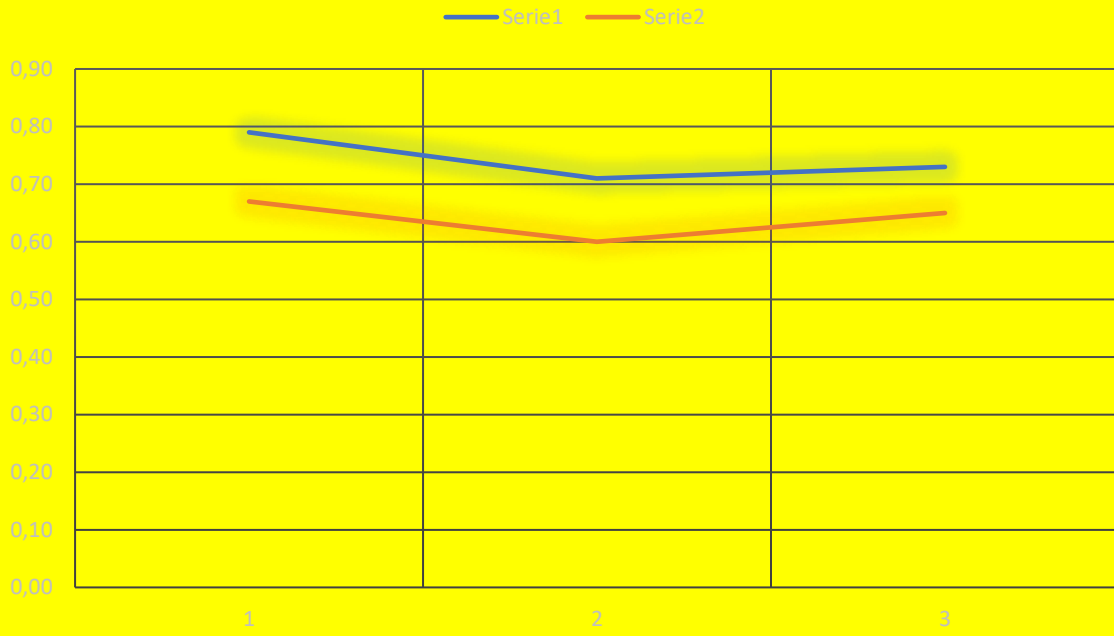
Även i den excentriska fasen blir serie 1 bättre än serie 2 utom på 105 kg.



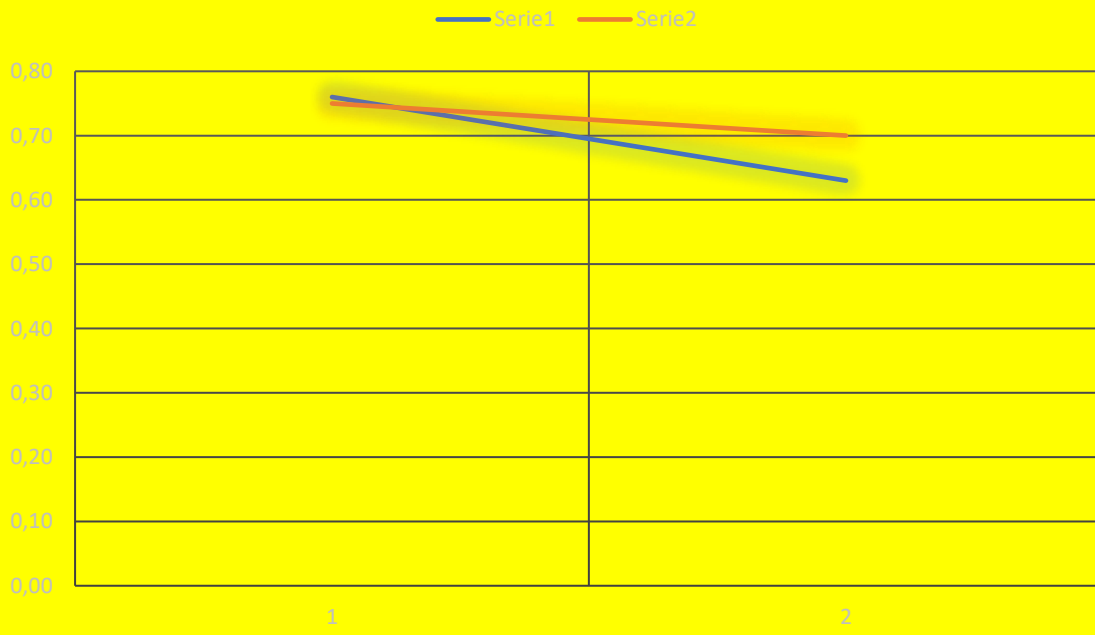
# TOPPHASTIGHENTEN KONCENTRISKT



### 95 kg



### 100 kg





Även topphastigheten sjunker i serie 2 jämfört med serie 1 utom på 105 kg där den är den samma.

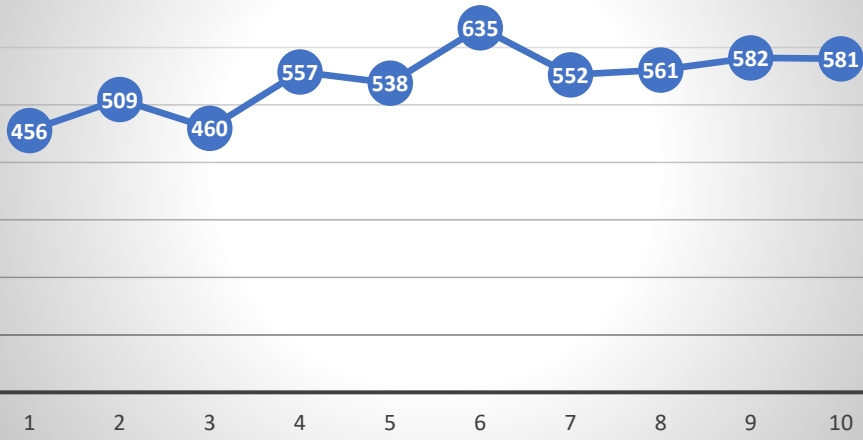
**För er som har ännu mer tid och är ännu mer nyfikna kan rulla vidare.**

Här kommer en sammanställning på alla lyft på de olika belastningarna från träningspass 1 till träningspass 10. 1 står för träningspass 1. 2 för träningspass 2 osv till träningspass 10. Här kan man följa varje lyft på de olika belastningarna och se hur utvecklingen blir på 10 träningspass.

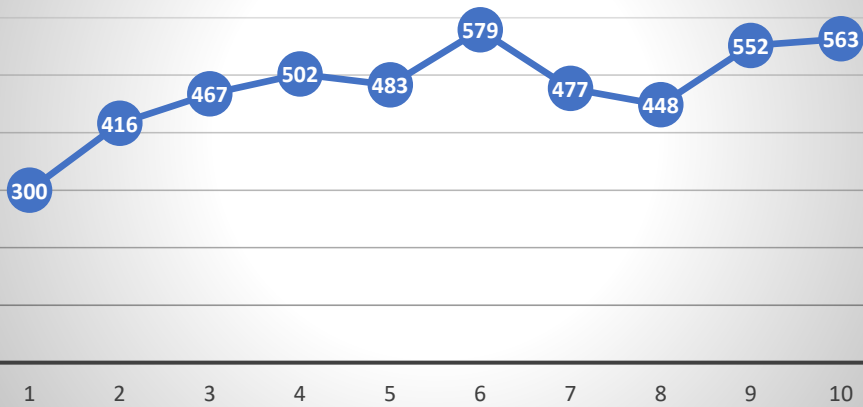
**Genomsnittseffekten koncentriskt**



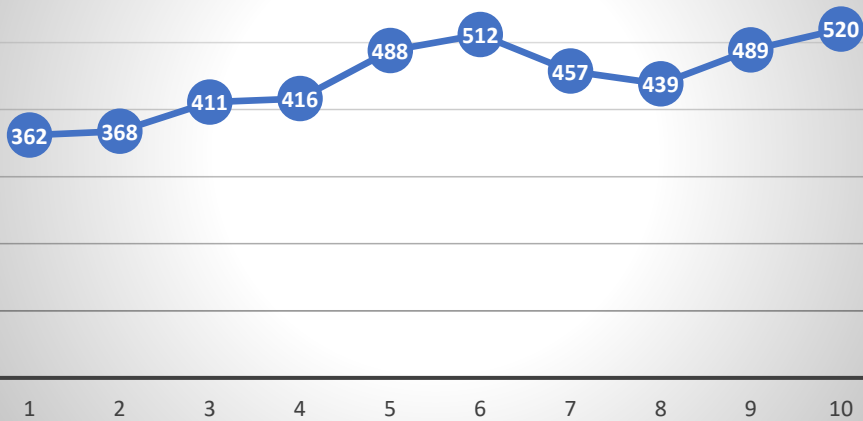
### Serie 2 90 kg



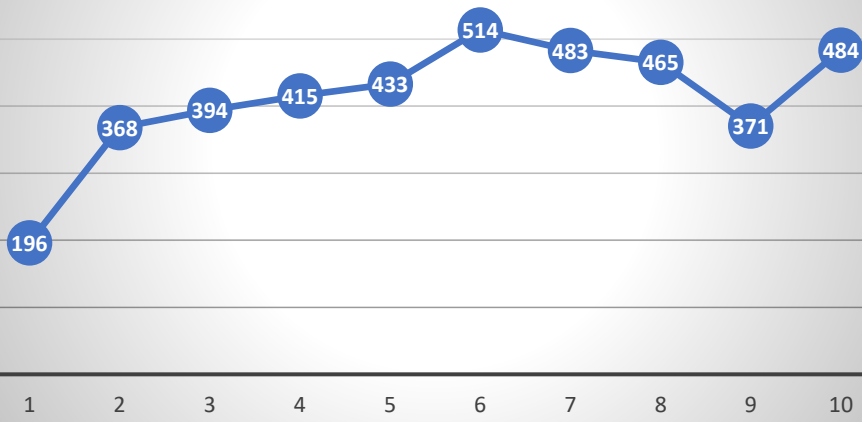
### Serie 3 95 kg



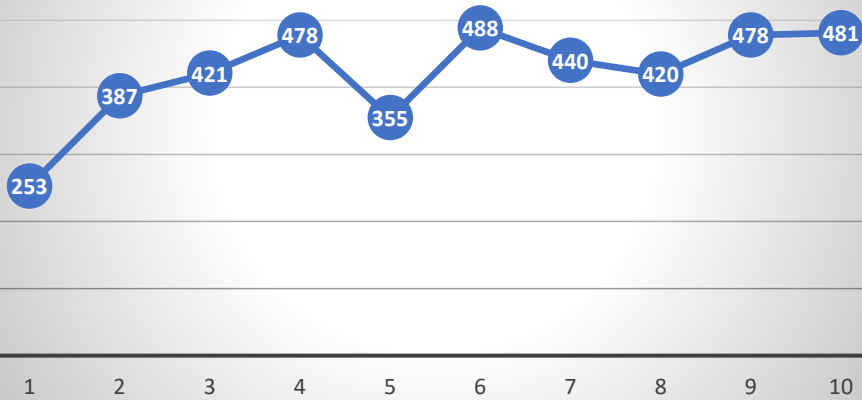
### Serie 4 100 kg



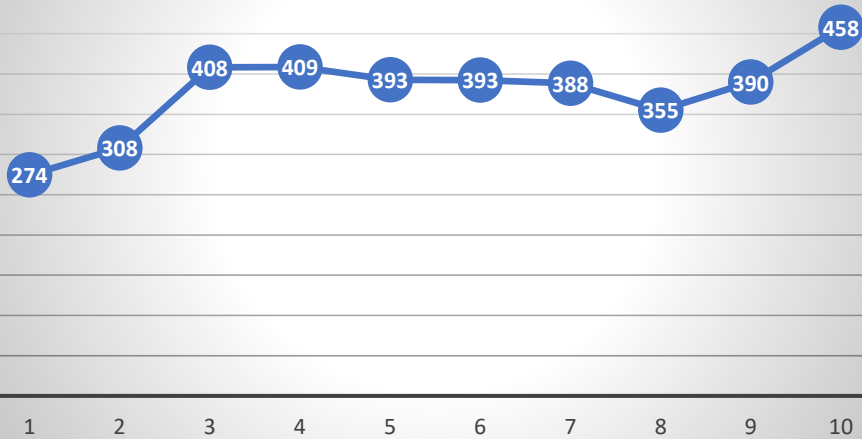
### Serie 5 105 kg



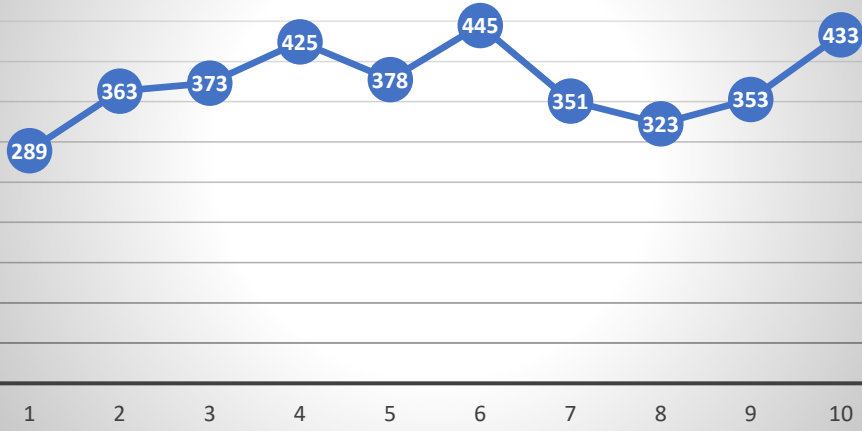
### Serie 6 105 kg



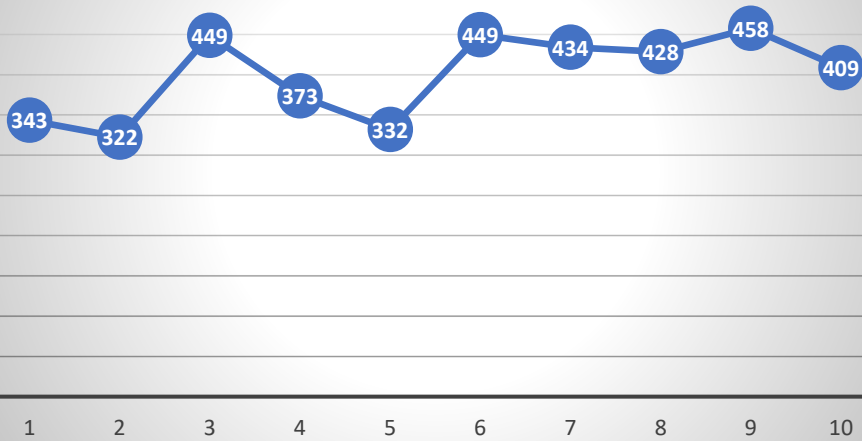
### Serie 7 100 kg



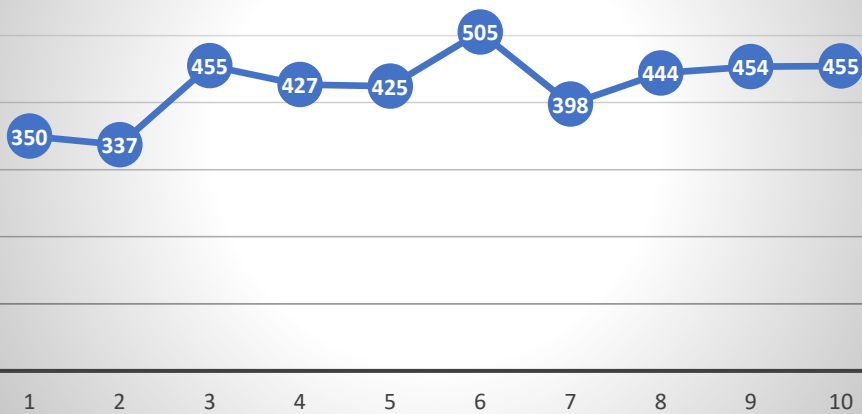
### Serie 8 95 kg



### Serie 9 90 kg



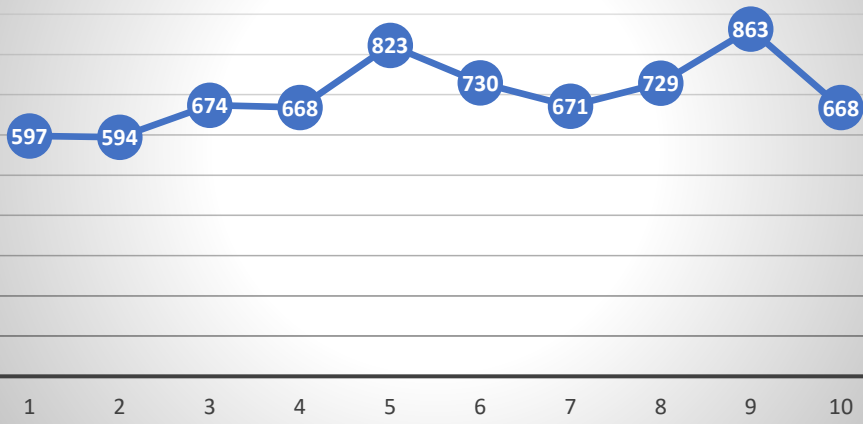
### Serie 10 85 kg



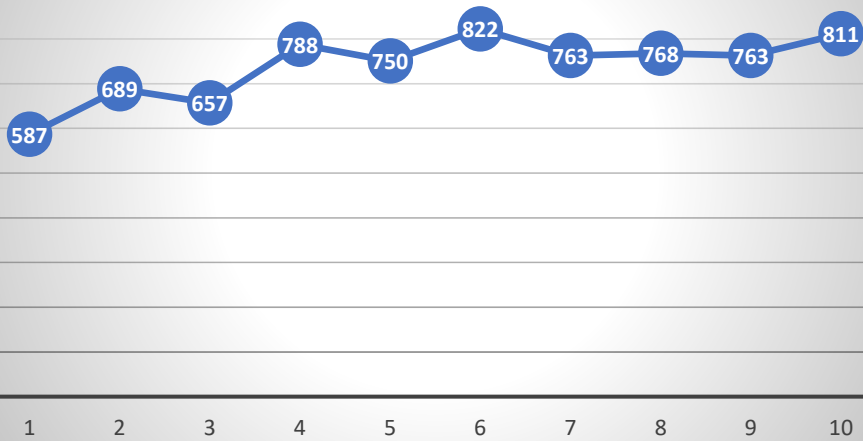
## Genomsnittseffekten excentriskt



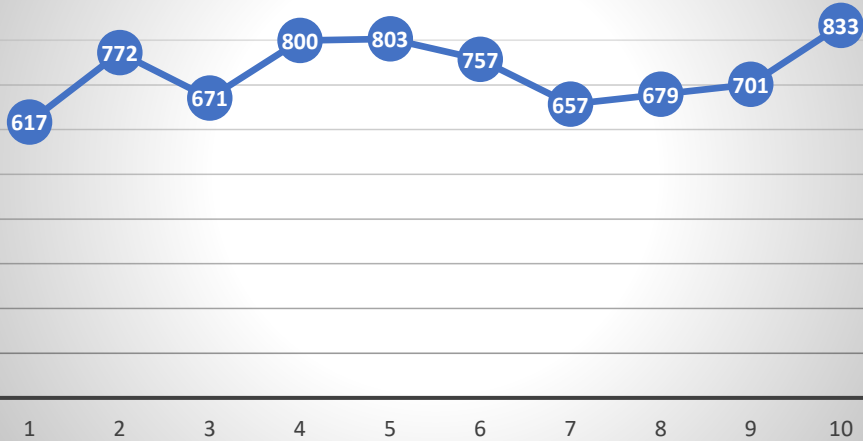
### Serie 4 100 kg



### Serie 5 105 kg

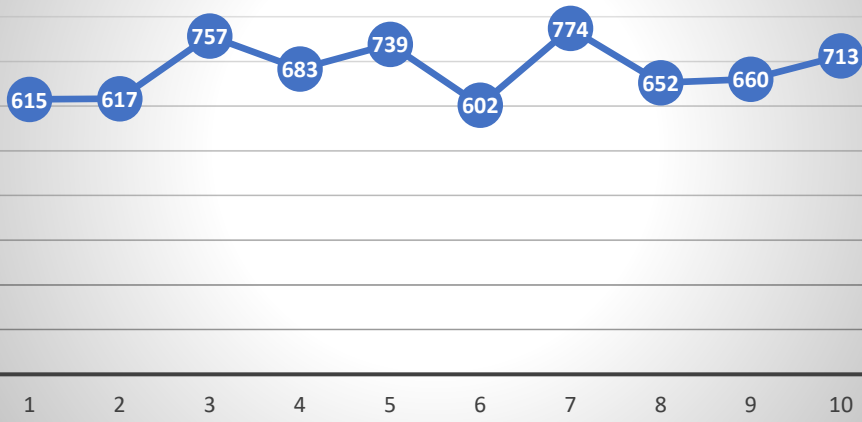


### Serie 6 105 kg

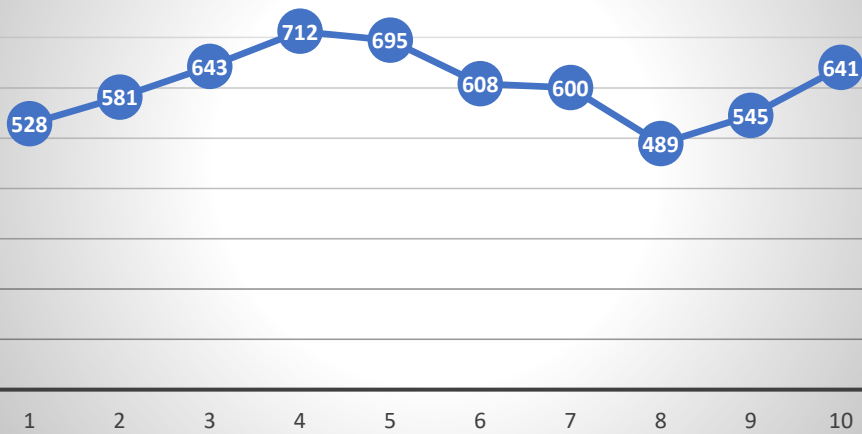




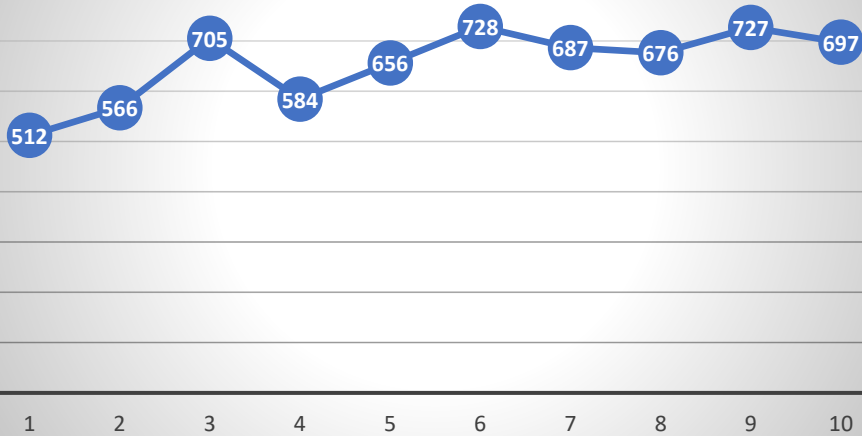
### Serie 7 100 kg



### Serie 8 95 kg



### Serie 9 90 kg

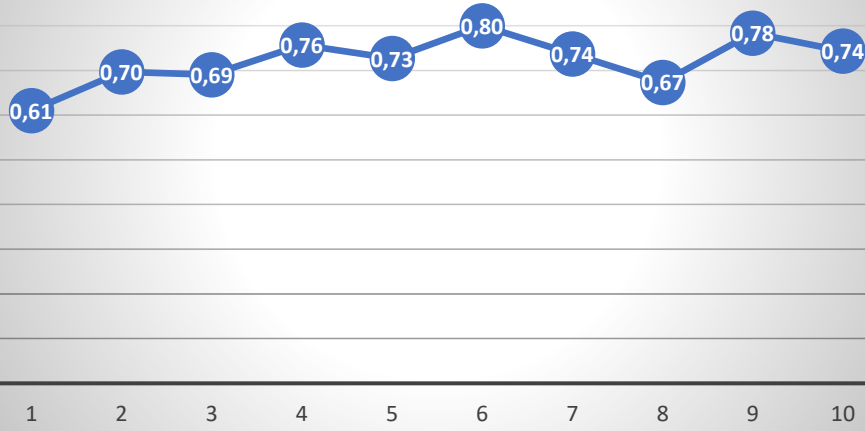




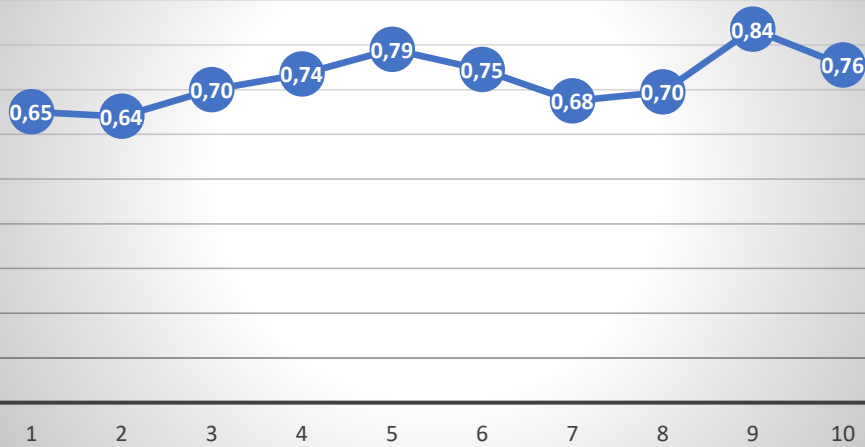
#### Toppastigheten koncentriskt



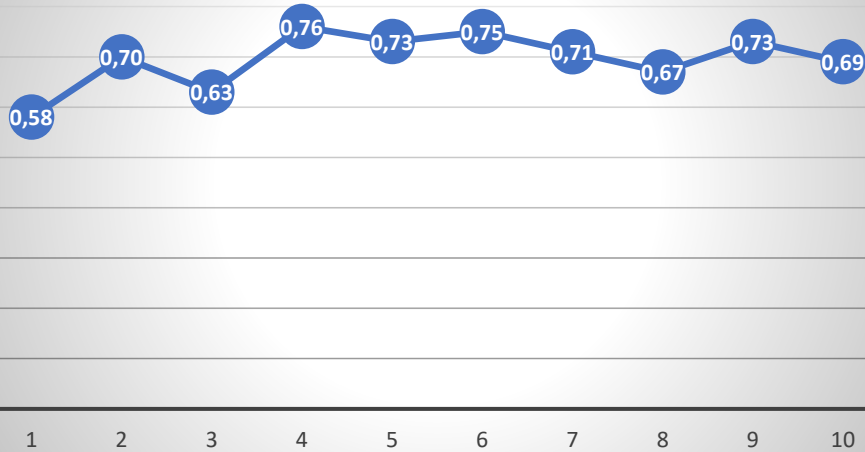
### Serie 3 95 kg



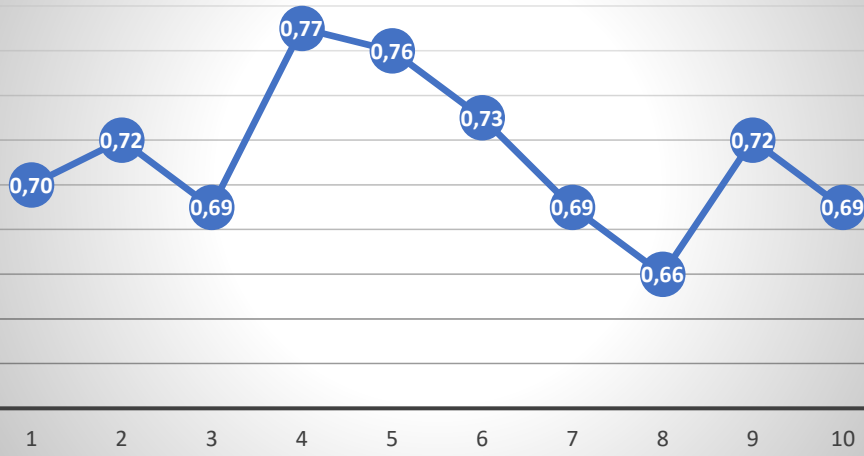
### Serie 4 100 kg



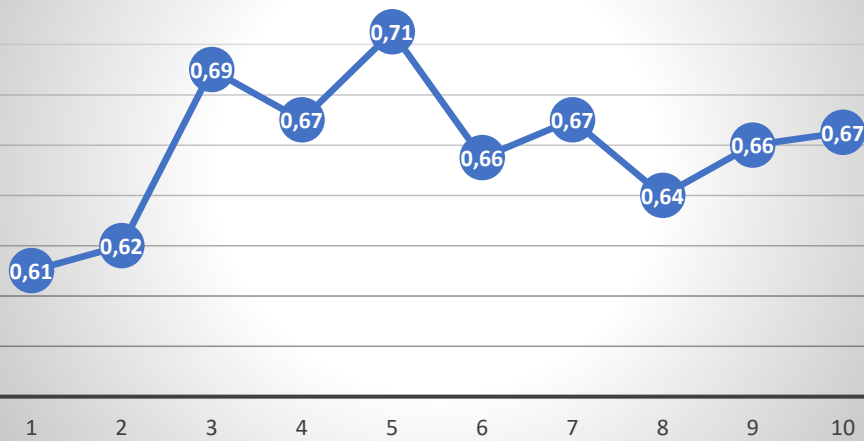
### Serie 5 105 kg



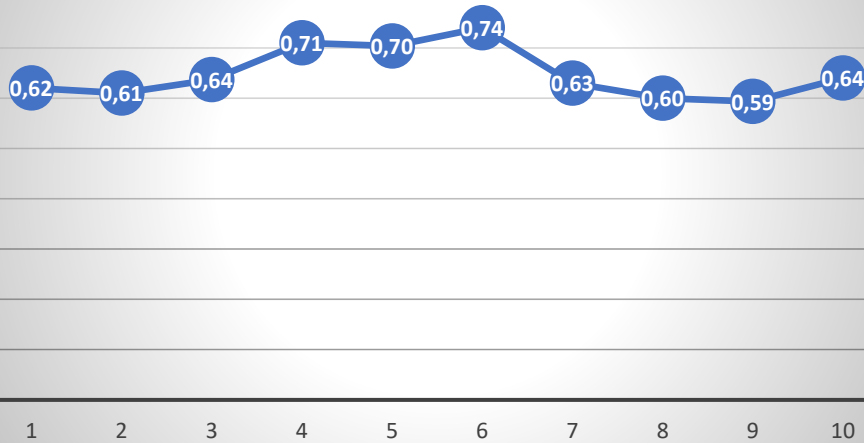
### Serie 6 105 kg



### Serie 7 100 kg



### Serie 8 95 kg

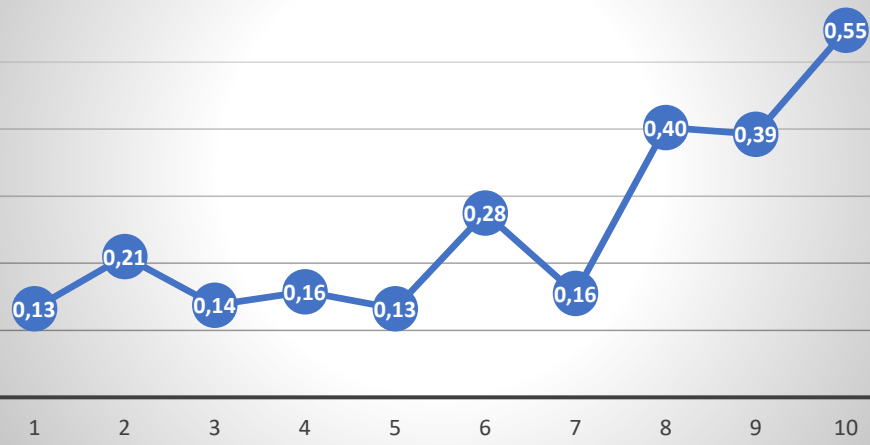




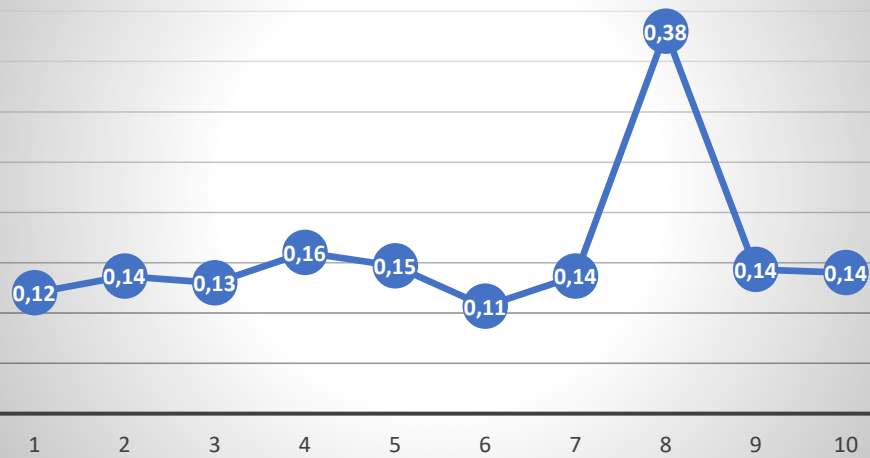
Tid till topphastighet koncentriskt



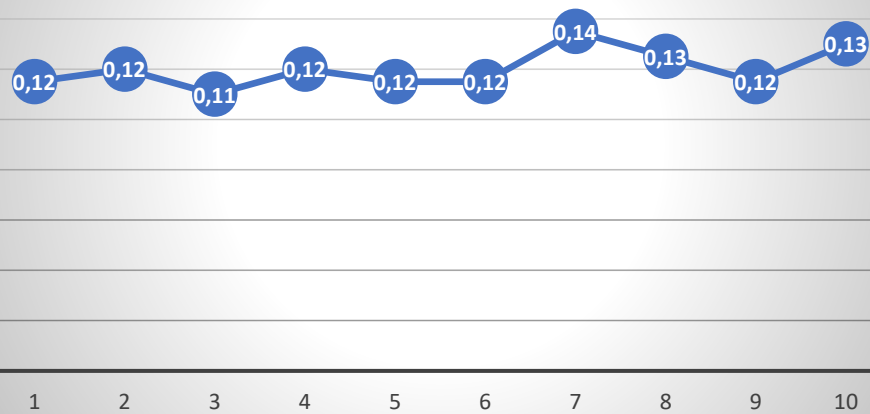
### Serie 2 90 kg



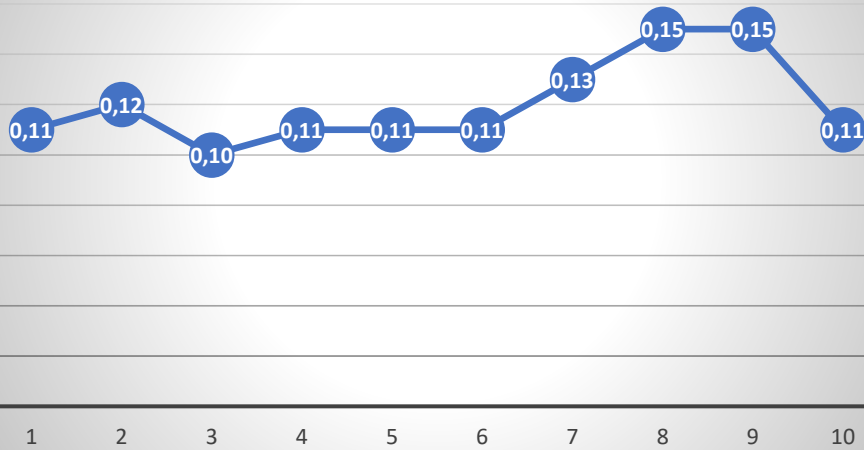
### Serie 3 95 kg



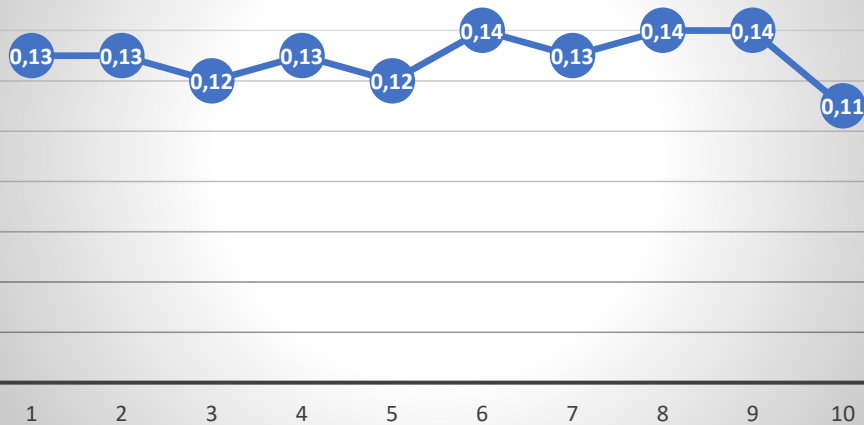
### Serie 4 100 kg



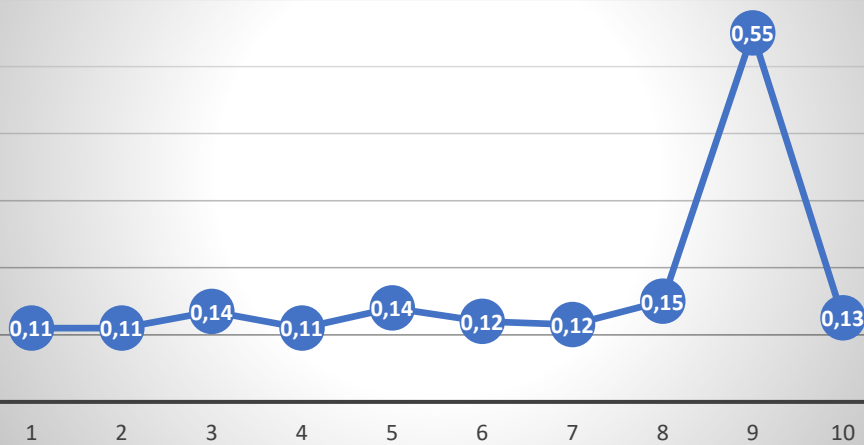
### Serie 5 105 kg



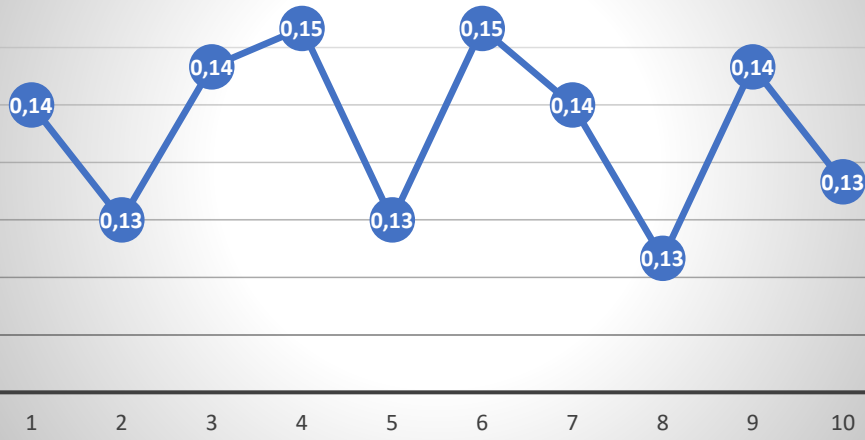
### Serie 6 105 kg



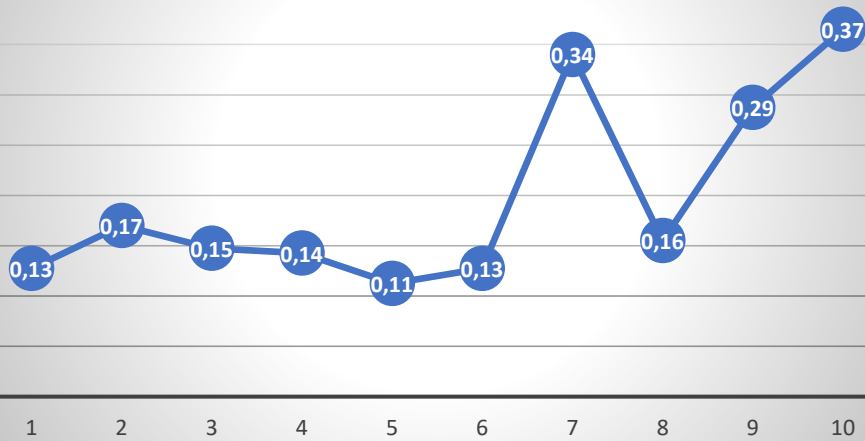
### Serie 7 100 kg



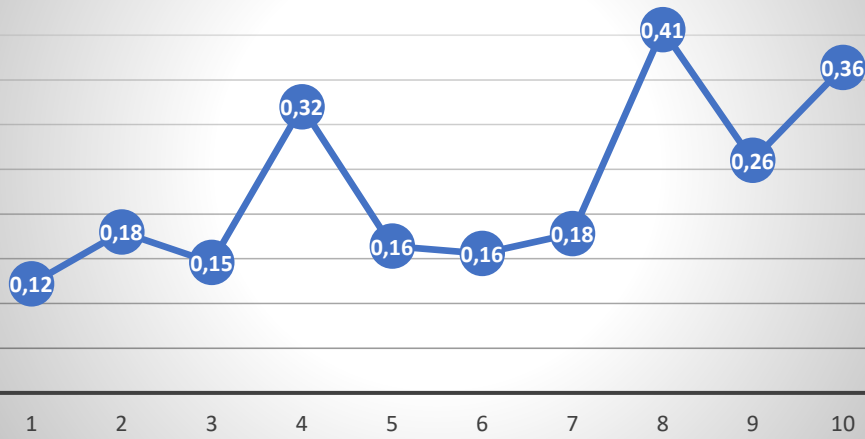
### Serie 8 95 kg



### Serie 9 90 kg



### Serie 10 85 kg

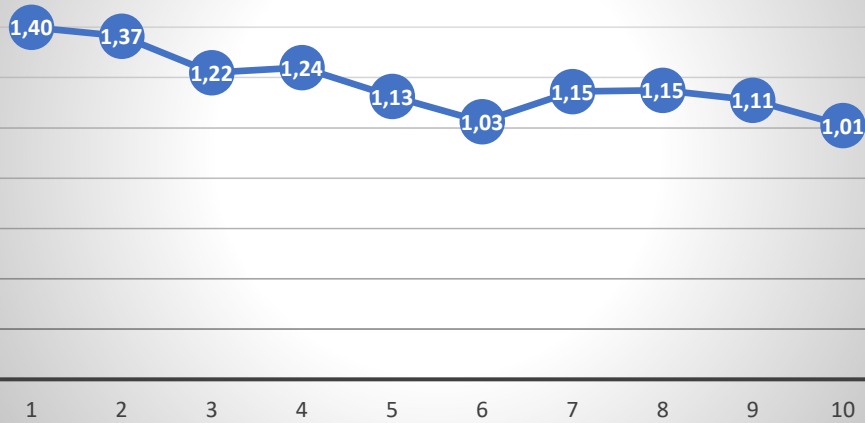




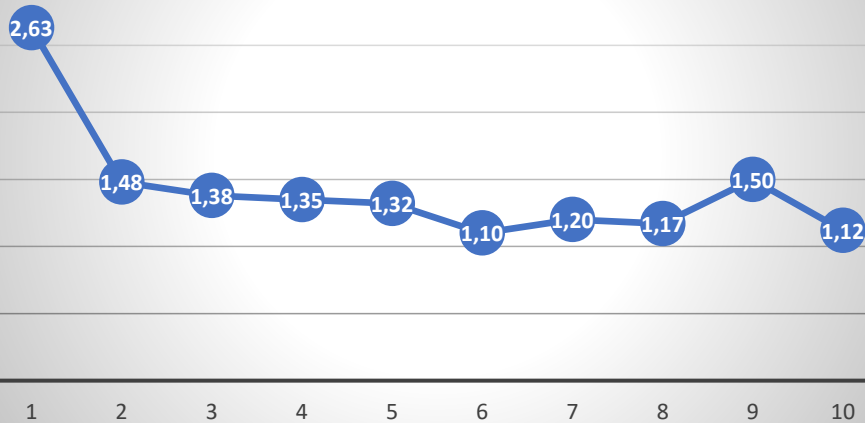
## Tid koncentriskt



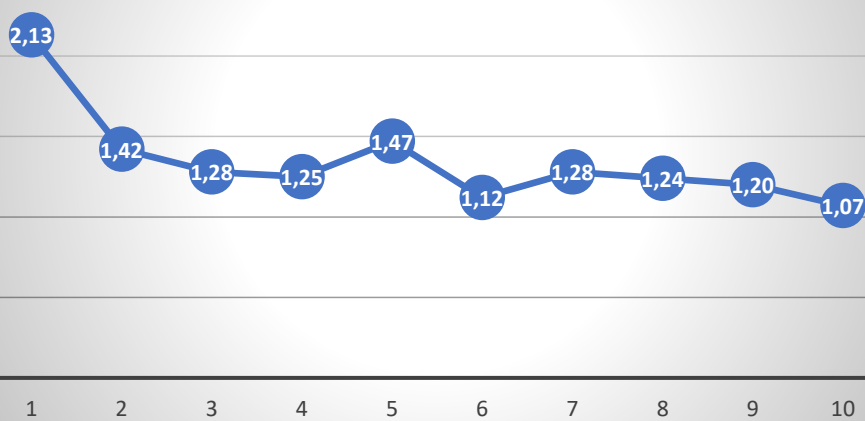
### Serie 4 100 kg



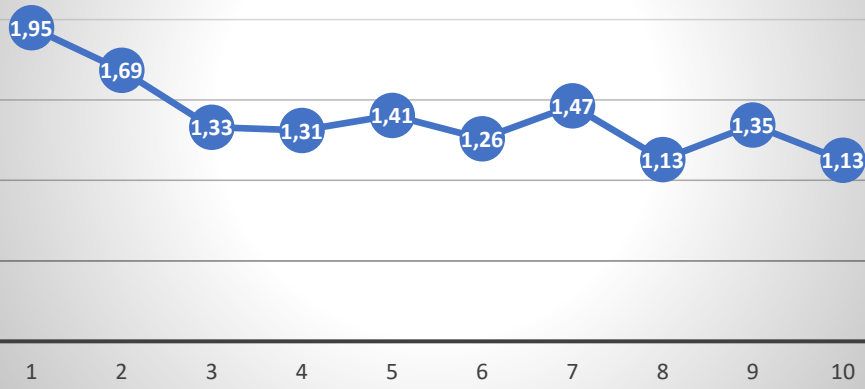
### Serie 5 105 kg



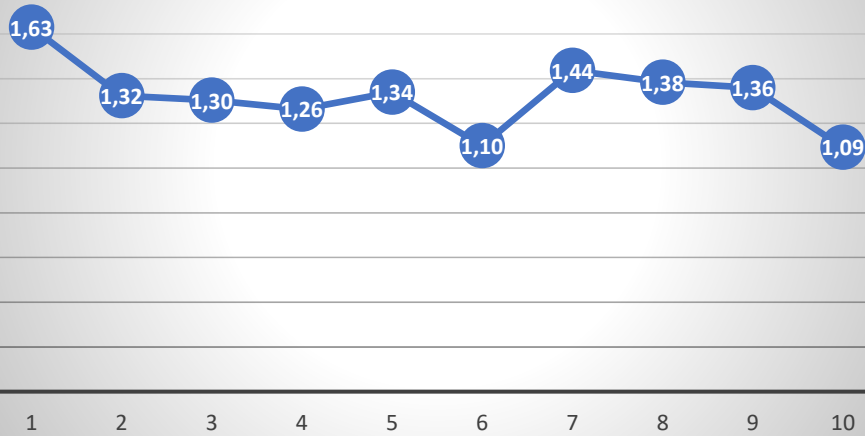
### Serie 6 105 kg



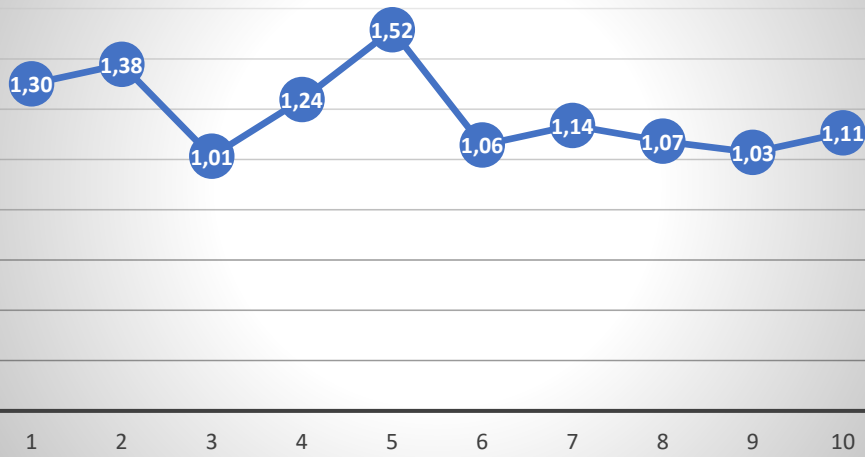
### Serie 7 100 kg



### Serie 8 95 kg



### Serie 9 90 kg

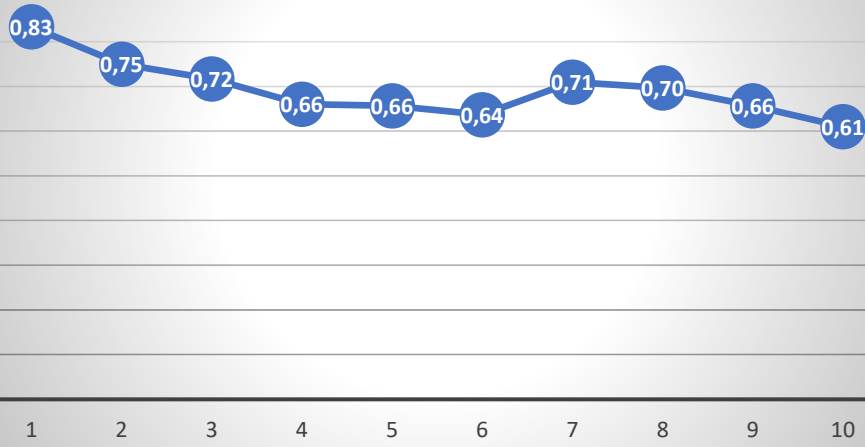




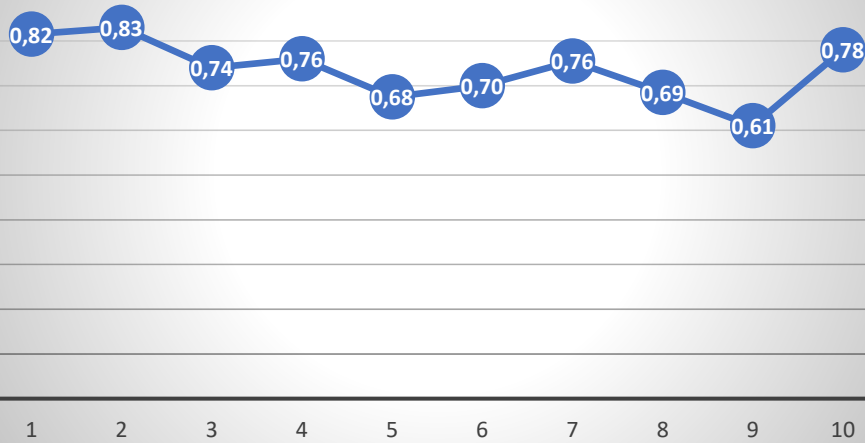
Tid excentriskt



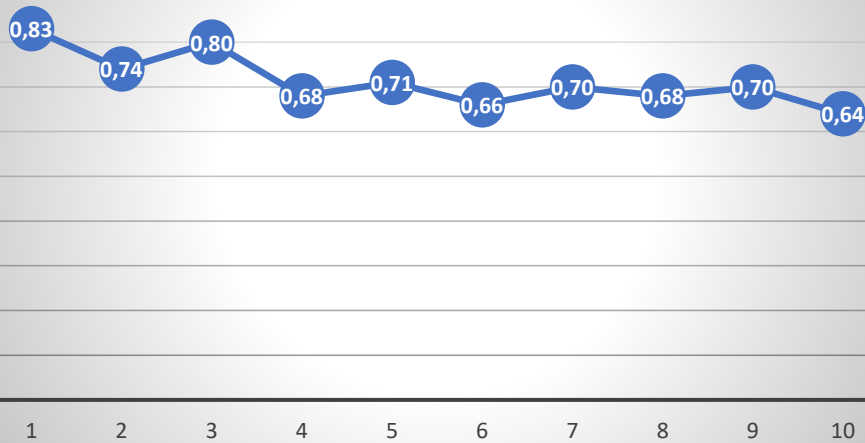
### Serie 3 95 kg



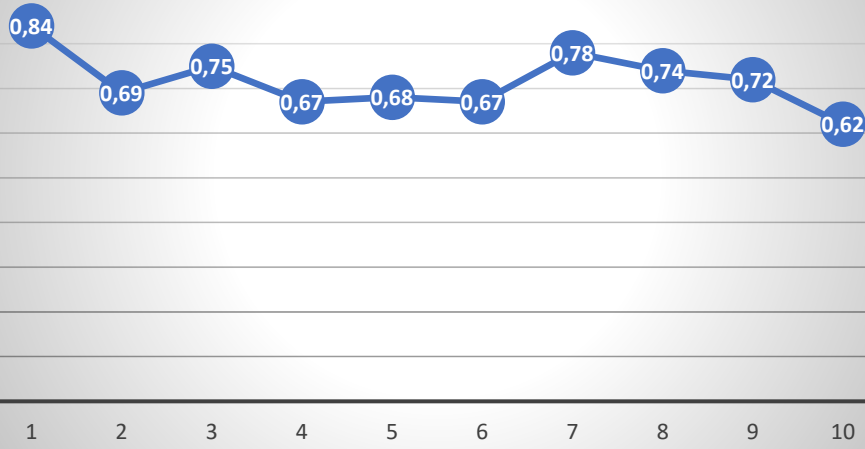
### Serie 4 100 kg



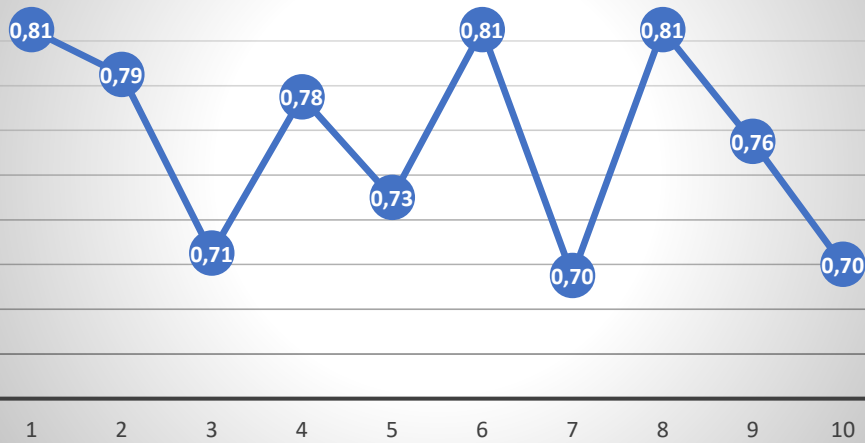
### Serie 5 105 kg



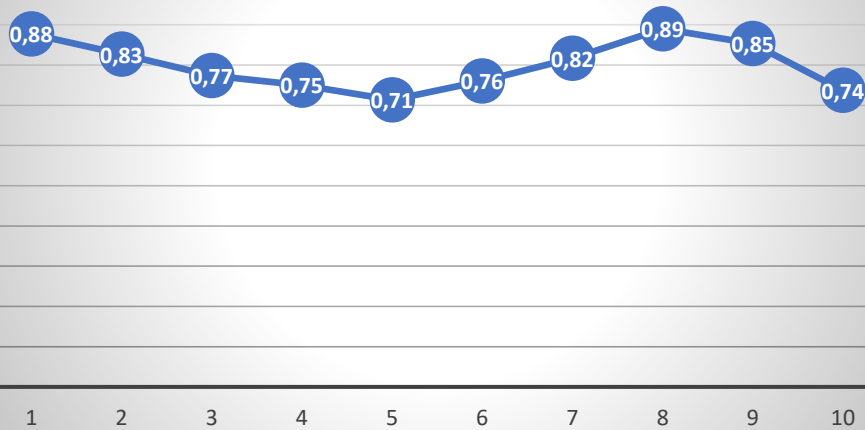
### Serie 6 105 kg



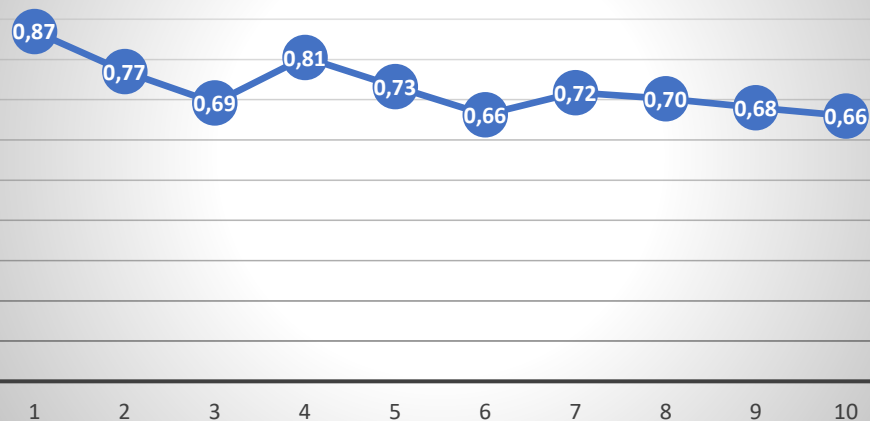
### Serie 7 100 kg



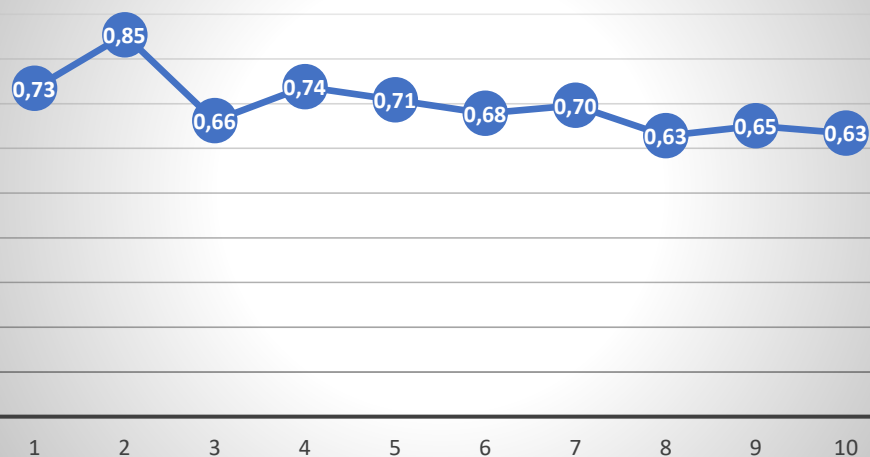
### Serie 8 95 kg



### Serie 9 90 kg

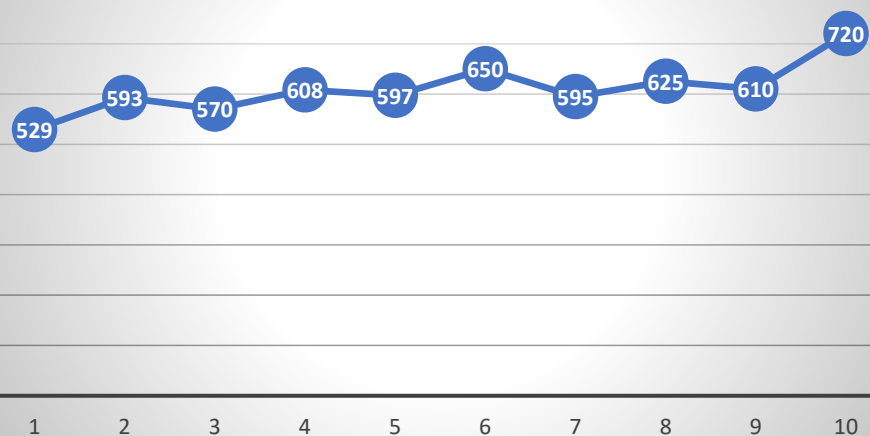


### Serie 10 85 kg

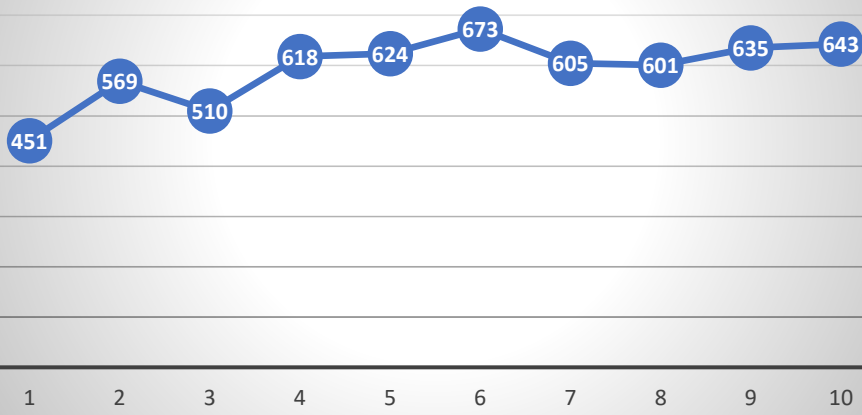


Bästa lyftet i varje serie genomsnittseffekt koncentriskt

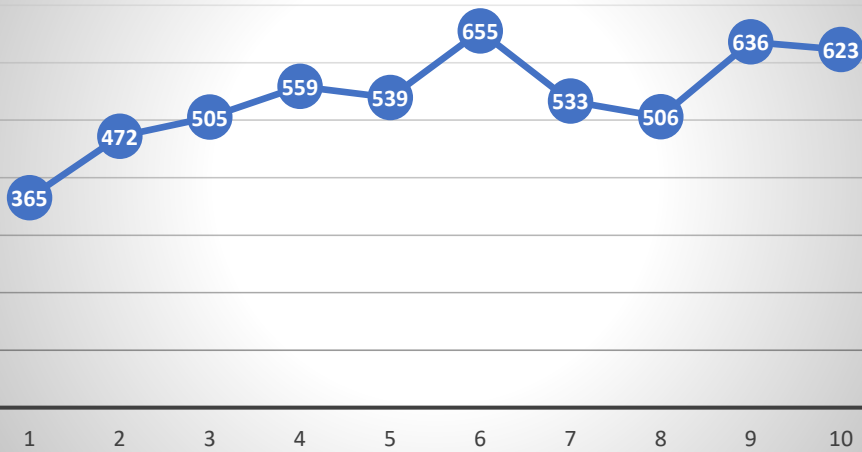
### Serie 1 85 kg



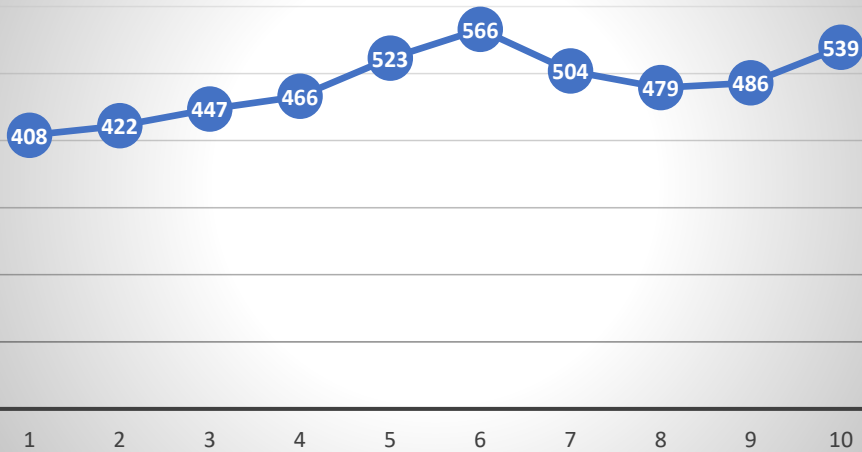
### Serie 2 90 kg



### Serie 3 95 kg

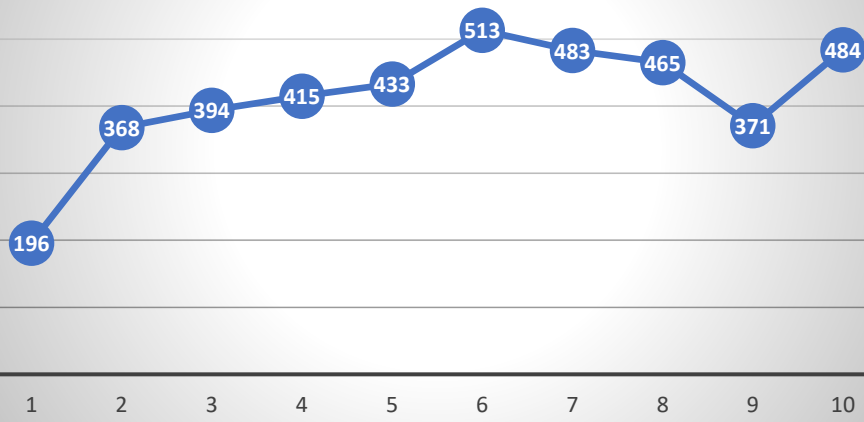


### Serie 4 100 kg

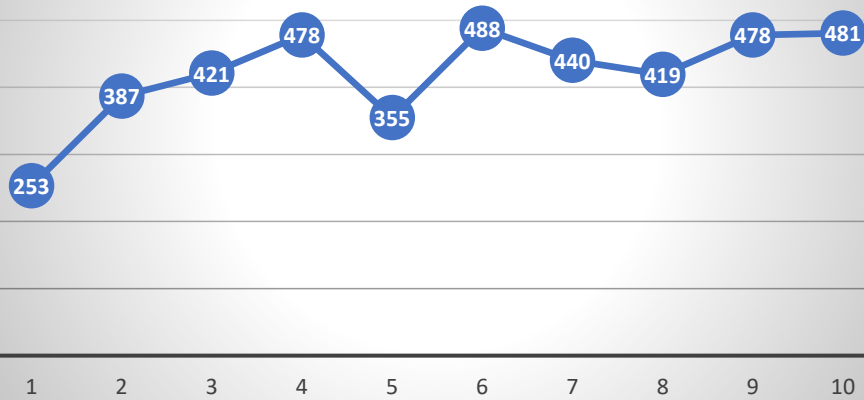




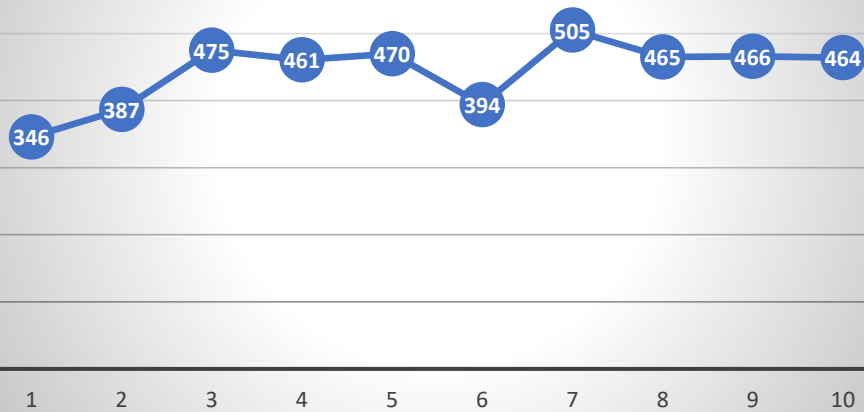
### Serie 5 105 kg



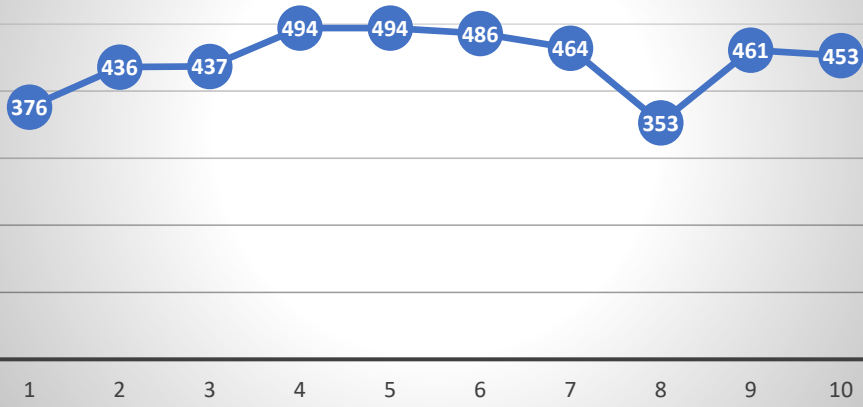
### Serie 6 105 kg



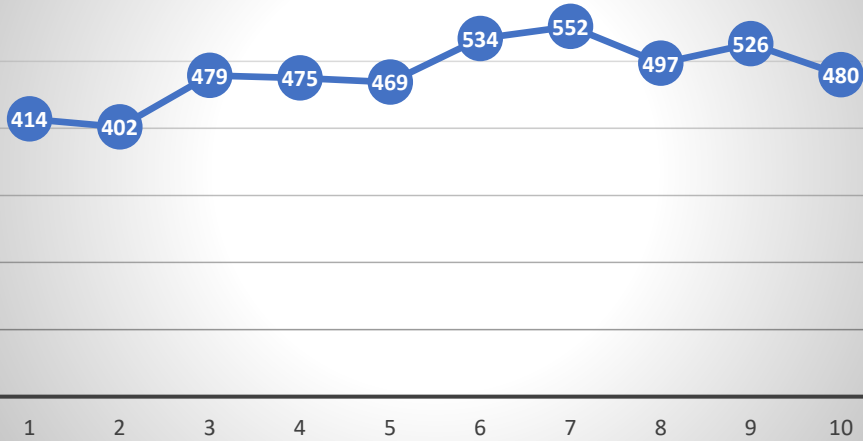
### Serie 7 100 kg



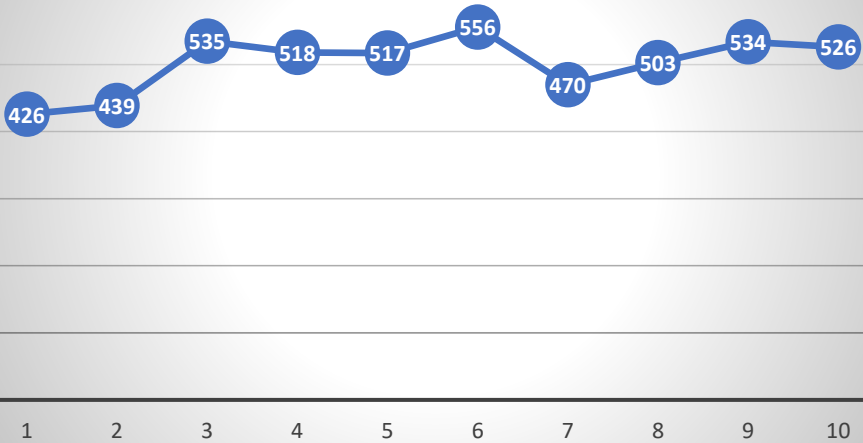
### Serie 8 95 kg



### Serie 9 90 kg



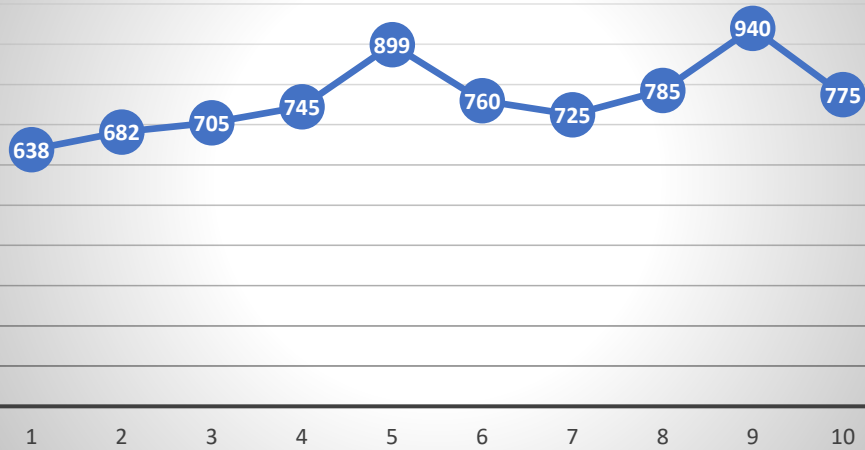
### Serie 10 85 kg



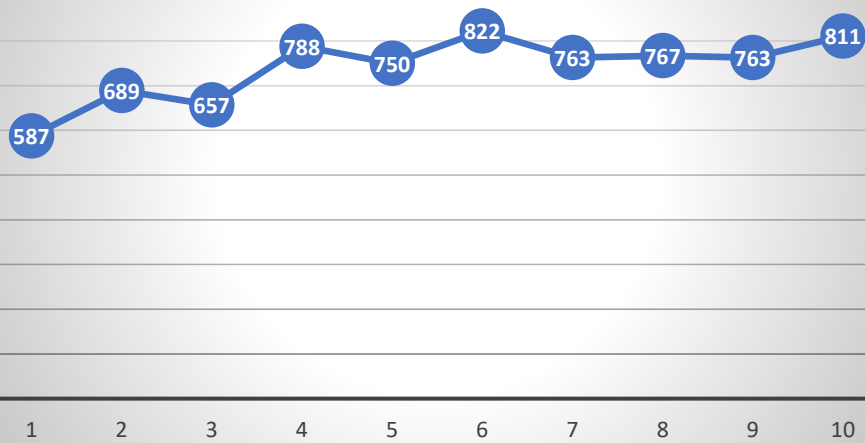
Bästa lyftet i varje serie genomsnittseffekt excentriskt



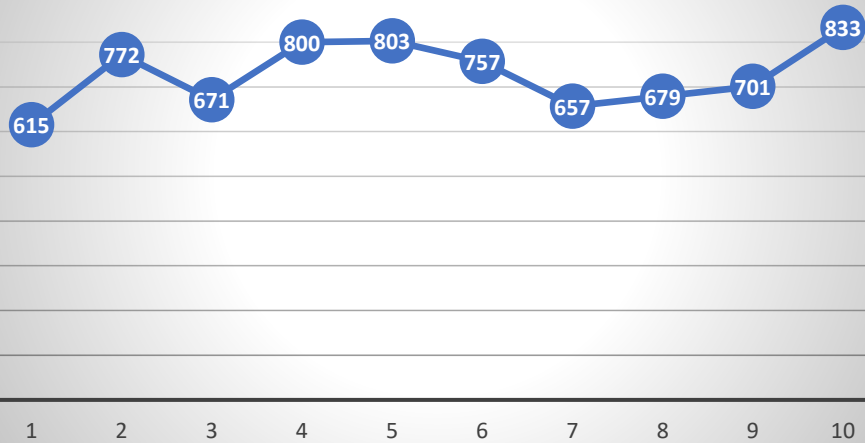
### Serie 4 100 kg



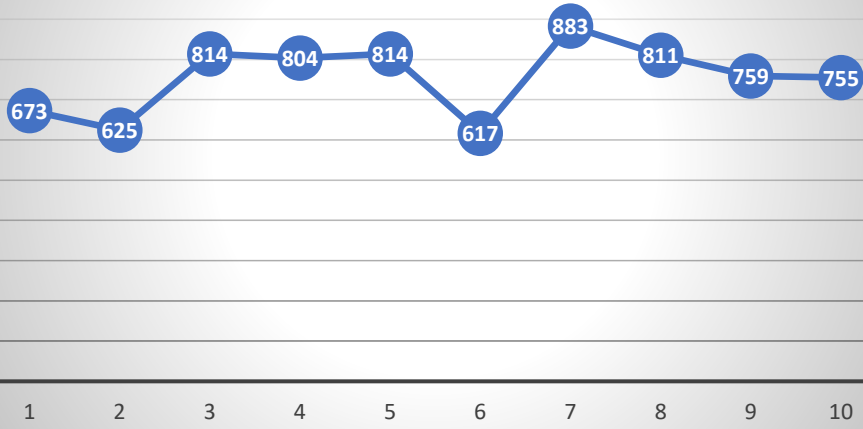
### Serie 5 105 kg



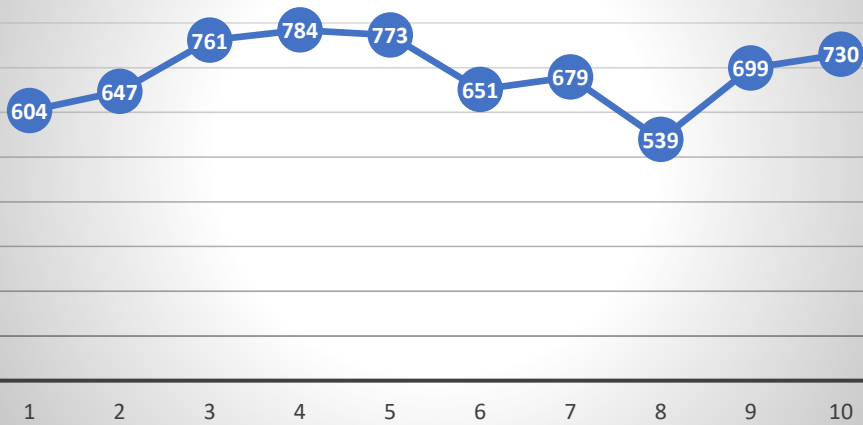
### Serie 6 105 kg



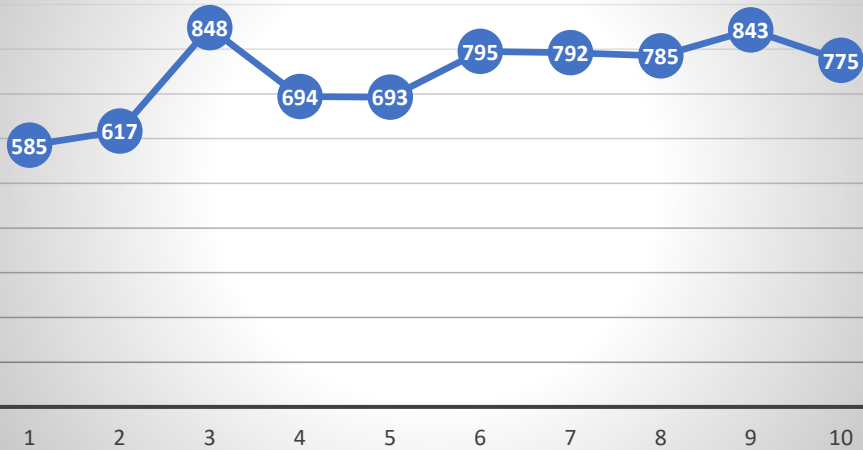
### Serie 7 100 kg



### Serie 8 95 kg

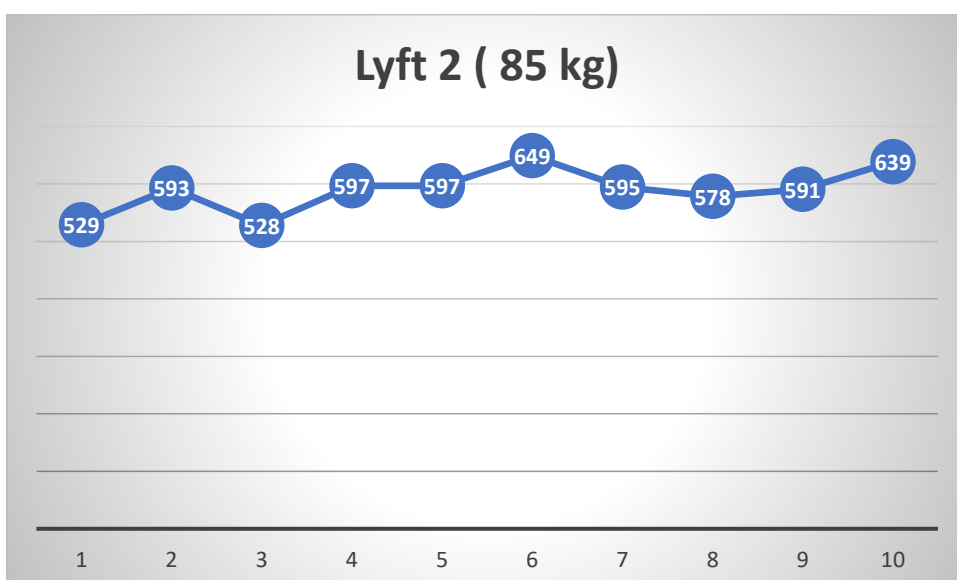
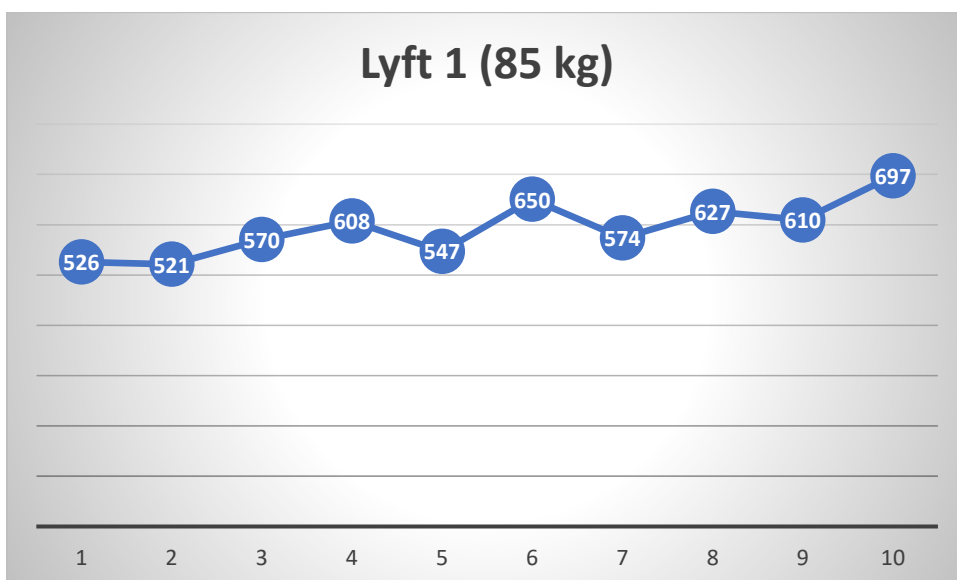


### Serie 9 90 kg

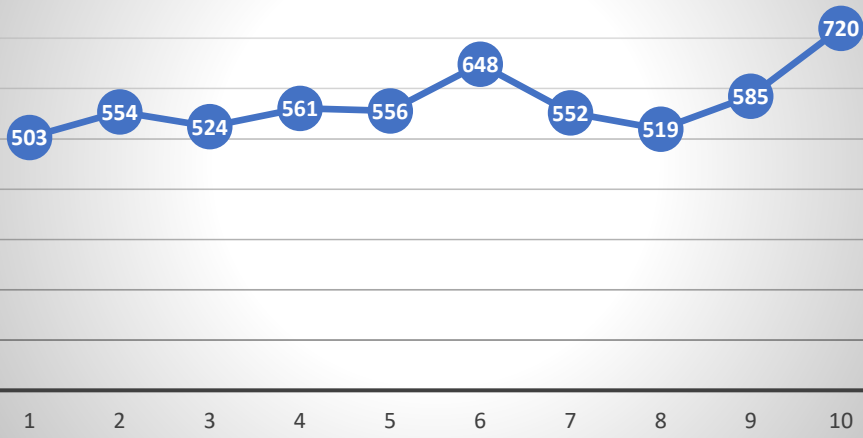




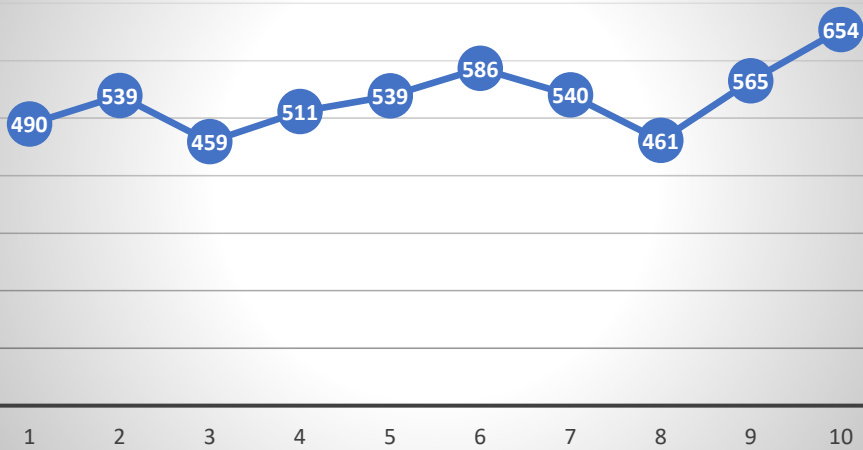
Här kommer utvecklingen i varje lyft genomsnittseffekten koncentriskt



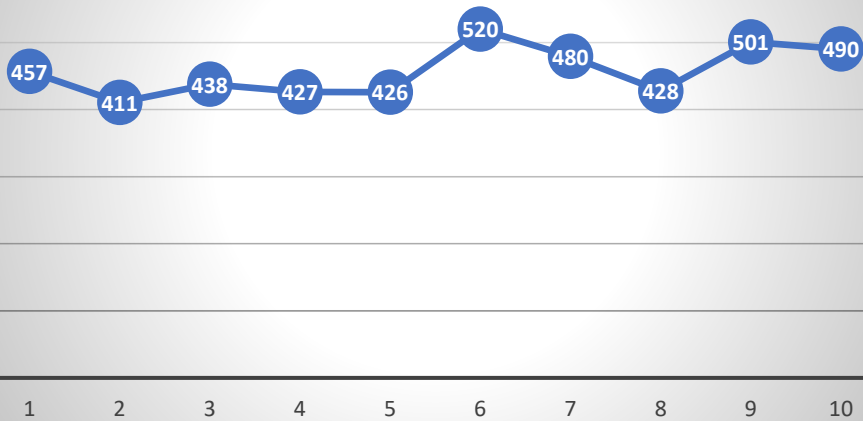
### Lyft 3 (85 kg)



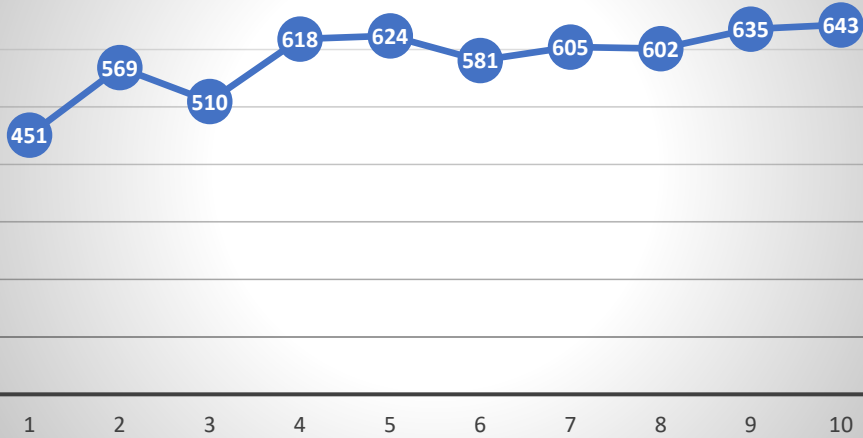
### Lyft 4 (85 kg)



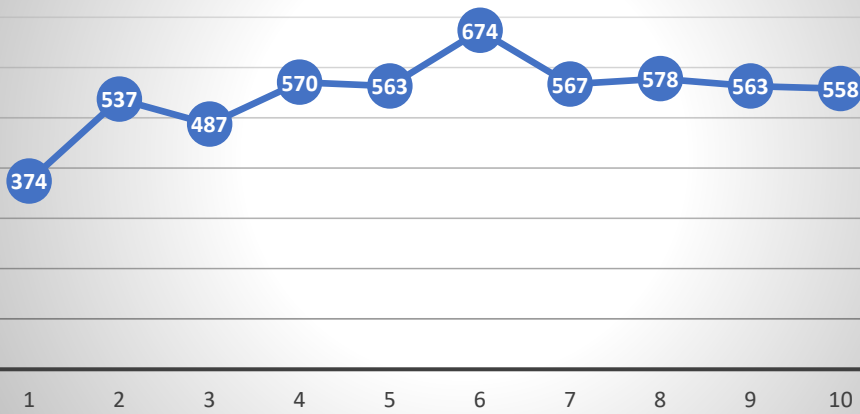
### Lyft 5 (85kg)



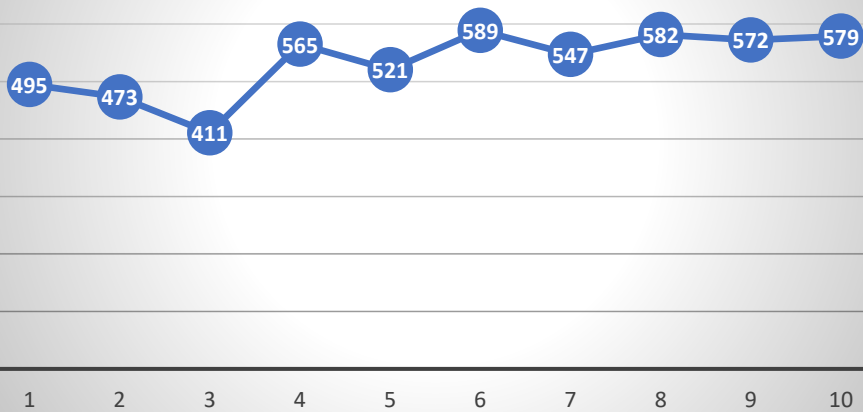
### Lyft 6 ( 90 kg)



### Lyft 7 (90 kg)

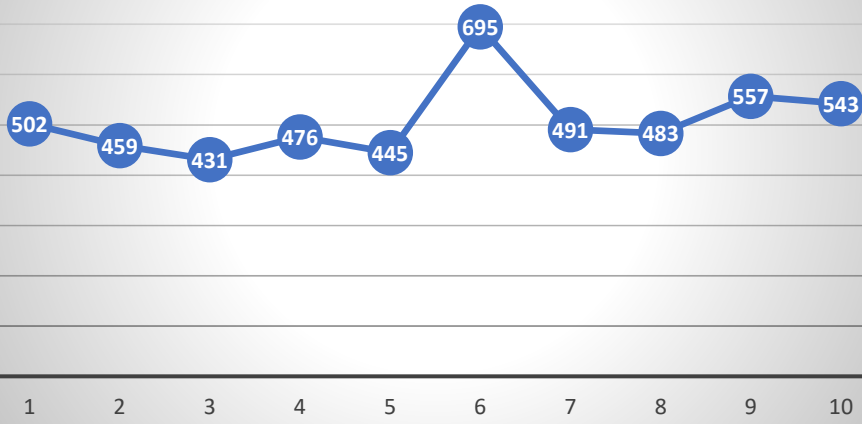


### Lyft 8 (90 kg)

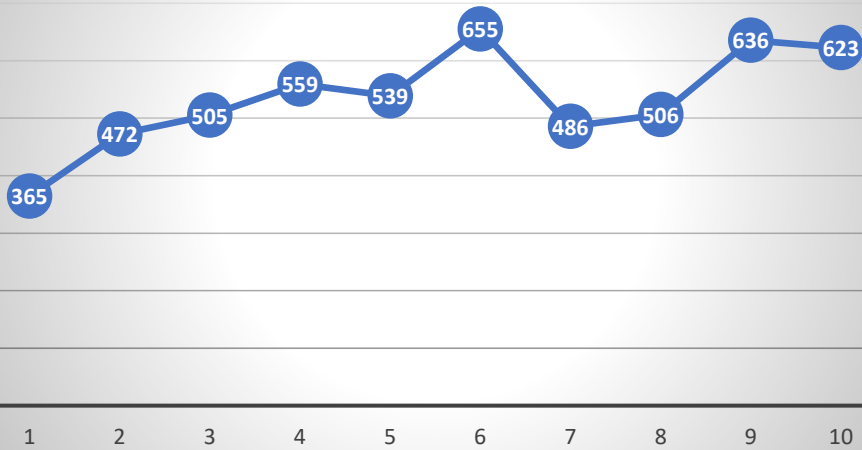




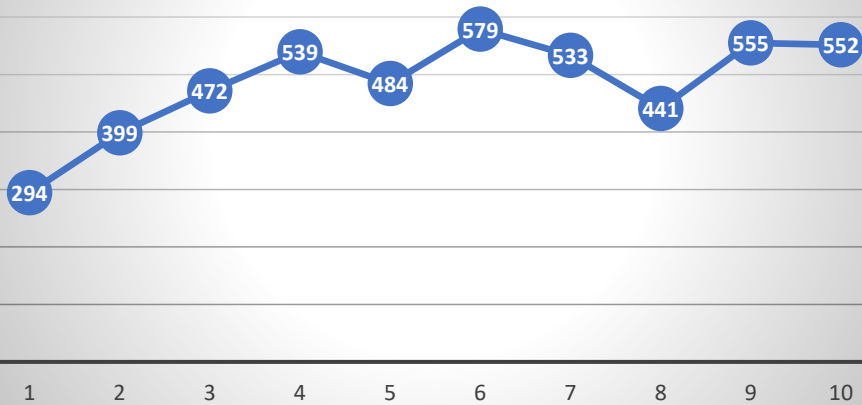
### Lyft 9 ( 90 kg)



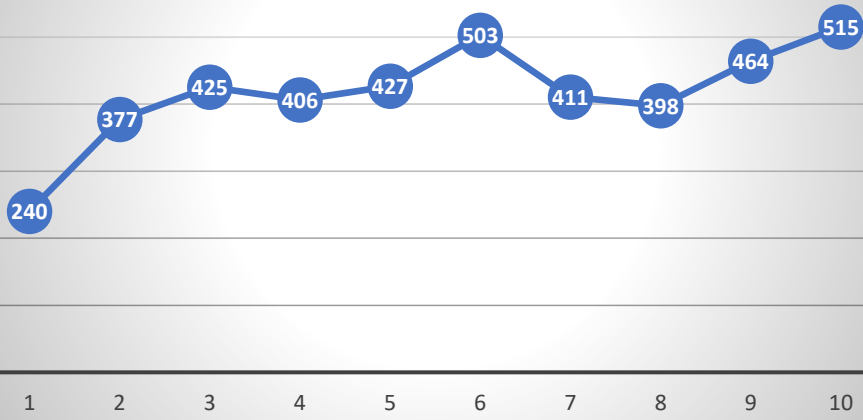
### Lyft 10 (95 kg)



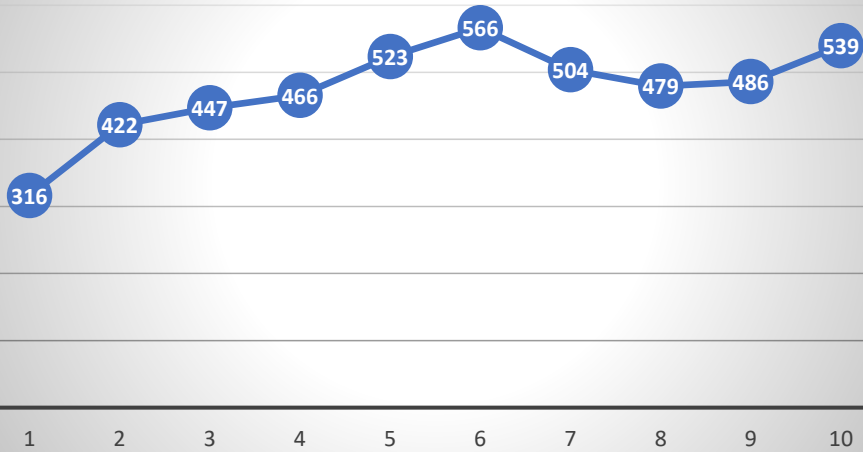
### Lyft 11 (95 kg)



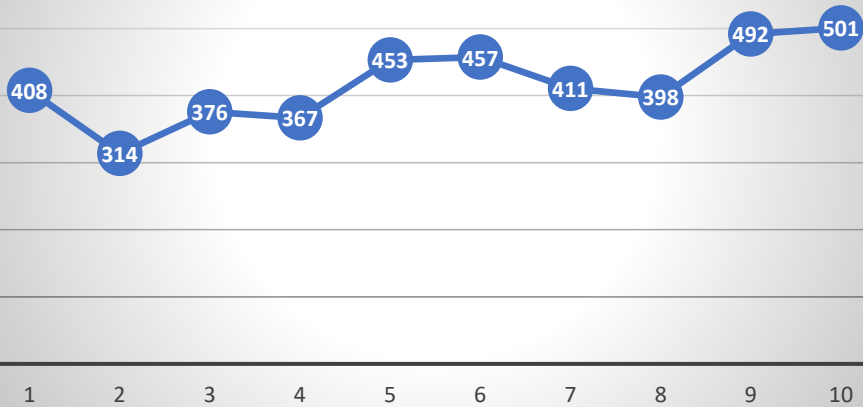
### Lyft 12 (95 kg)



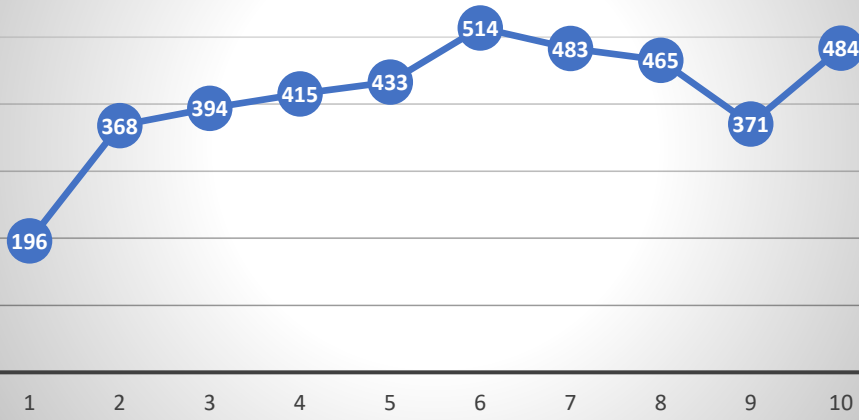
### Lyft 13 (100 kg)



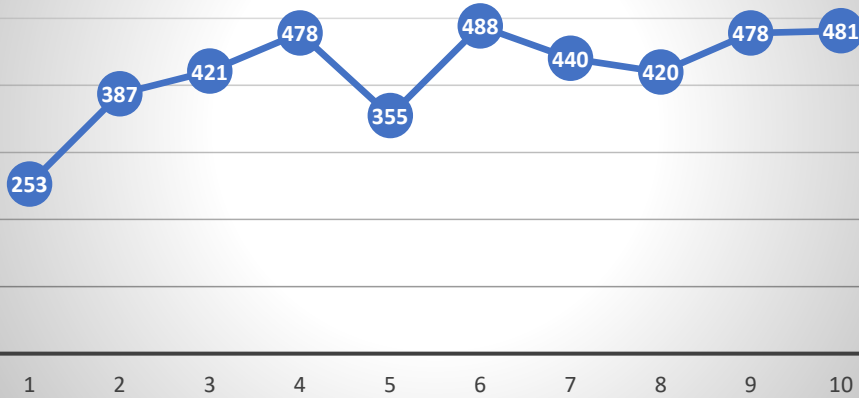
### Lyft 14 (100 kg)



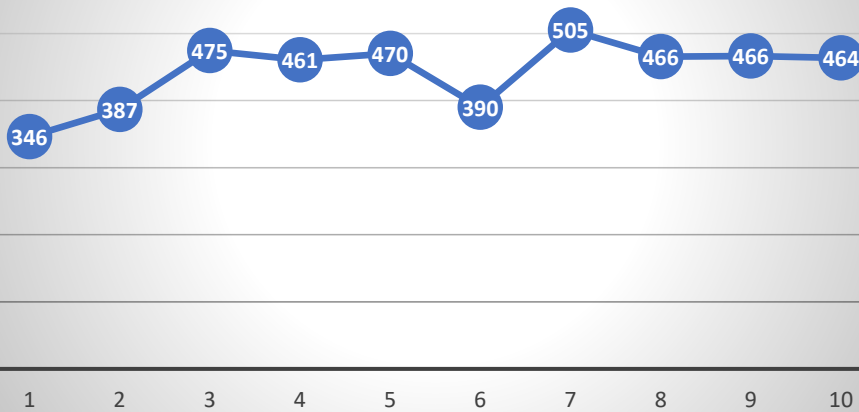
### Lyft 15 (105 kg)



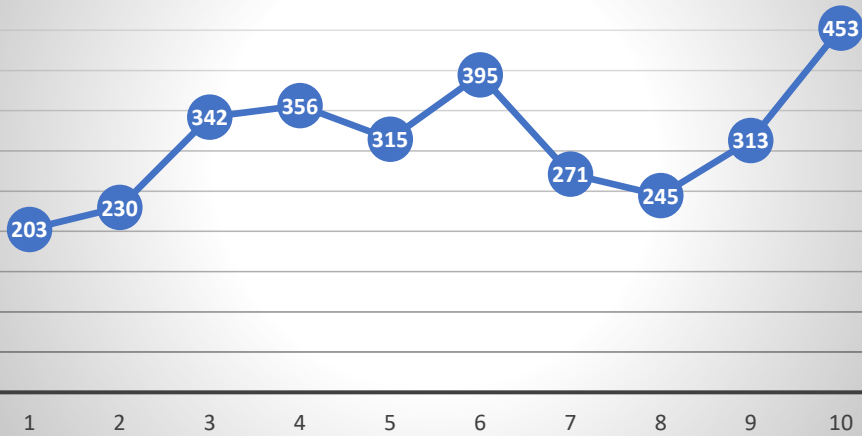
### Lyft 16 (105 kg)



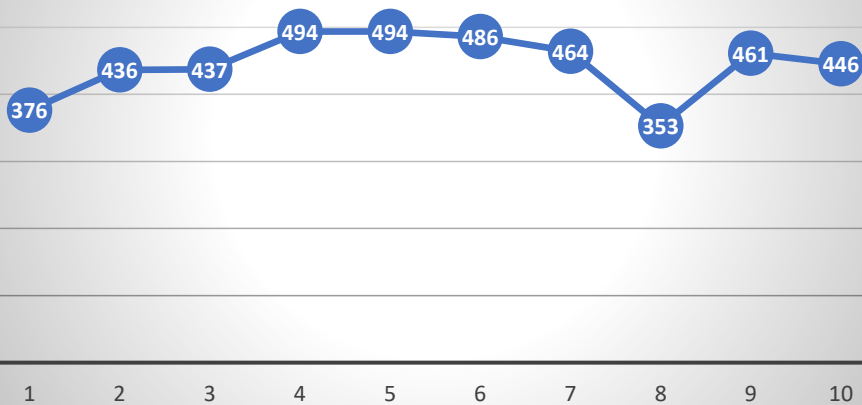
### Lyft 17 (100 kg)



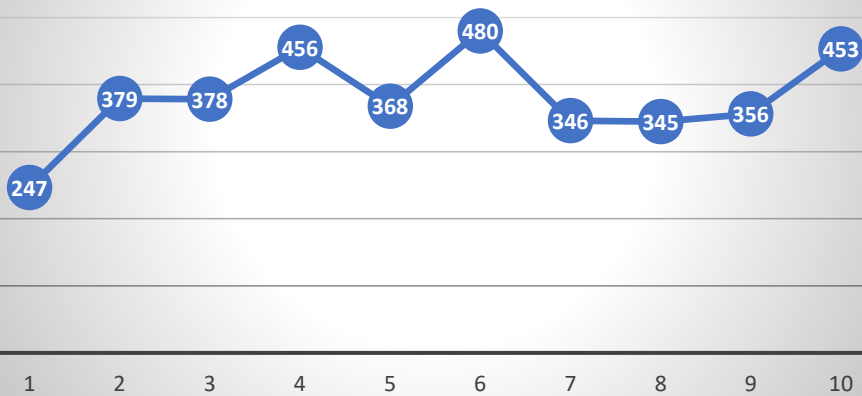
### Lyft 18 (100 kg)



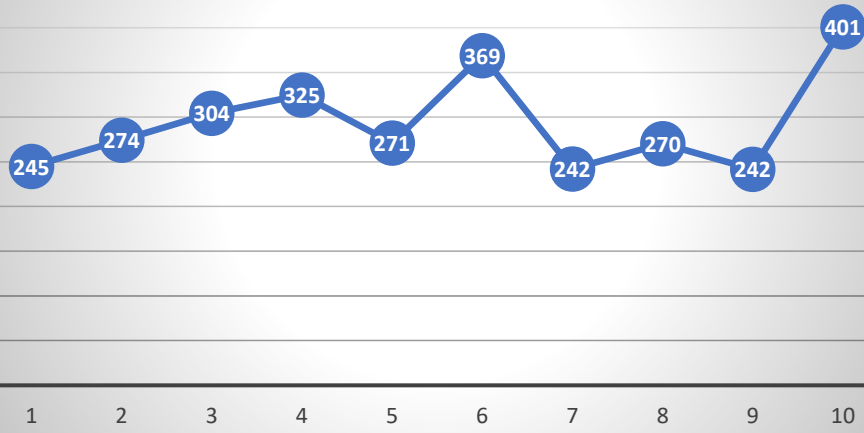
### Lyft 19 (95kg)



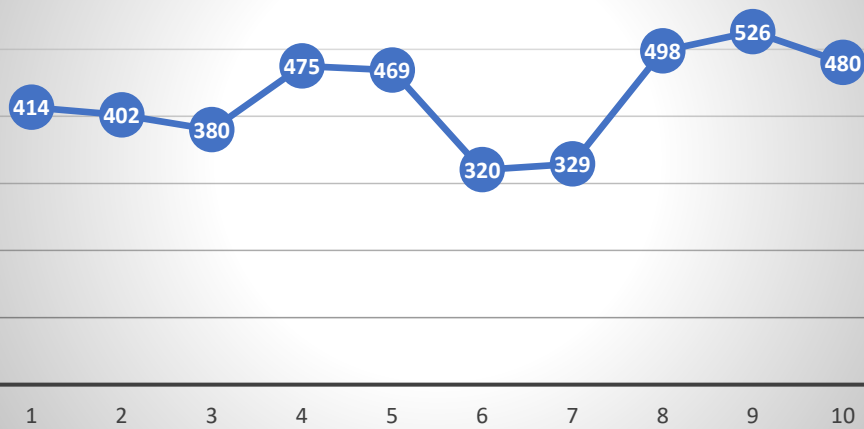
### Lyft 20 (95 kg)



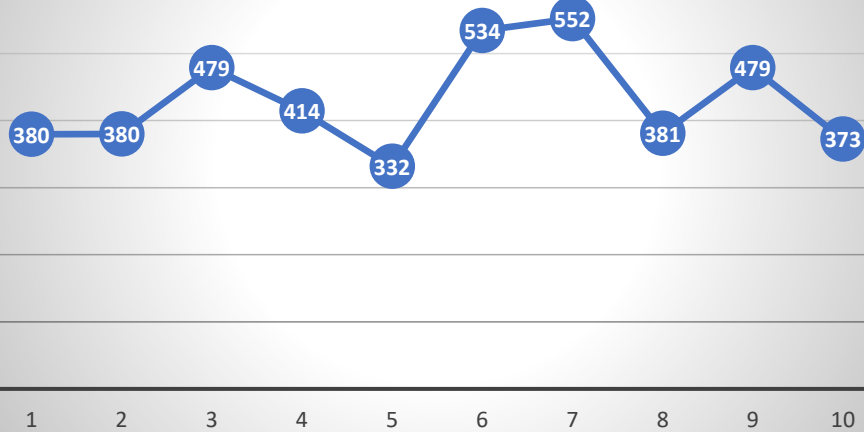
### Lyft 21 (95 kg)



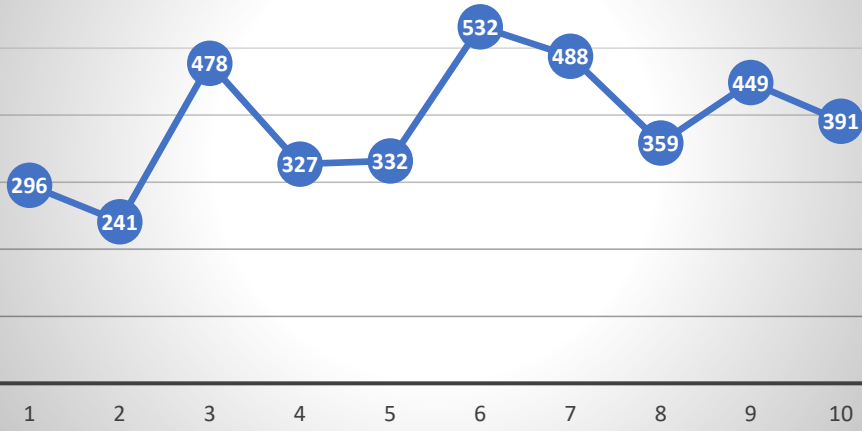
### Lyft 22 (90 kg)



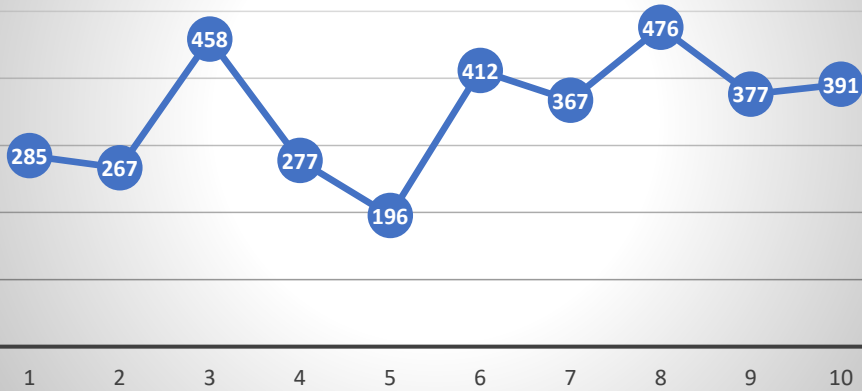
### Lyft 23 (90 kg)



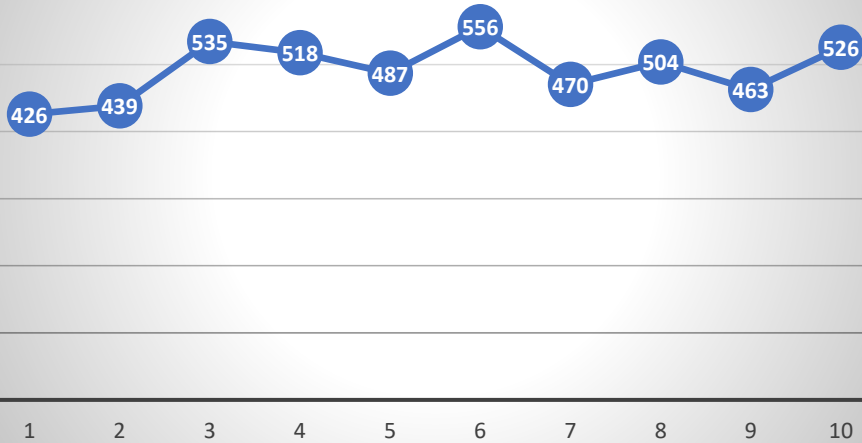
### Lyft 24 (90 kg)



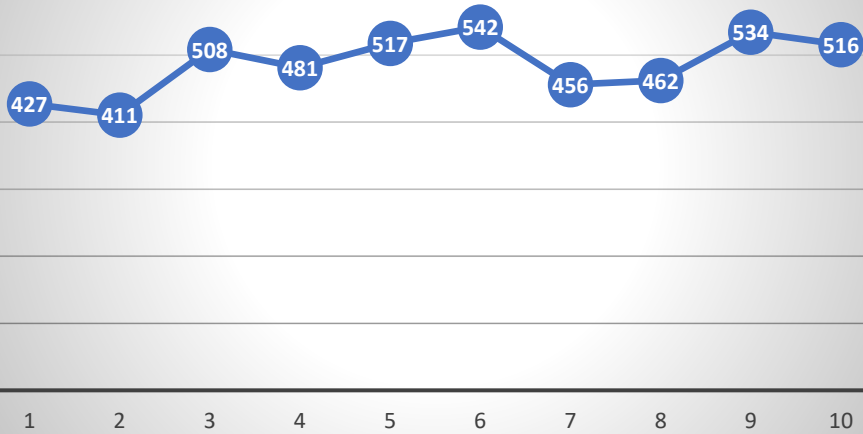
### Lyft 25 (90 kg)



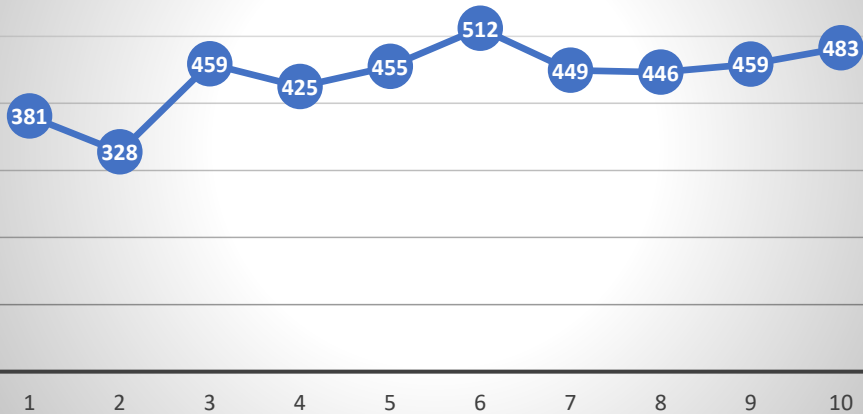
### Lyft 26 (85 kg)



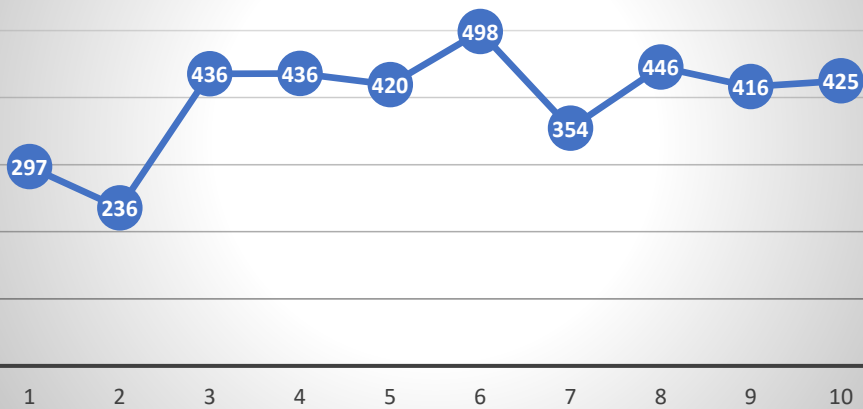
### Lyft 27 (85 kg)

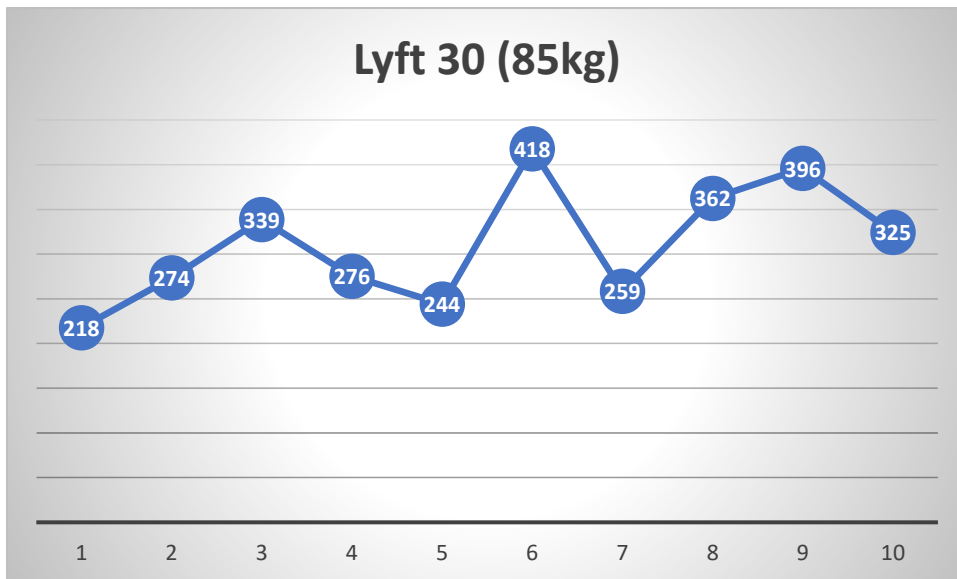


### Lyft 28 (85 kg)

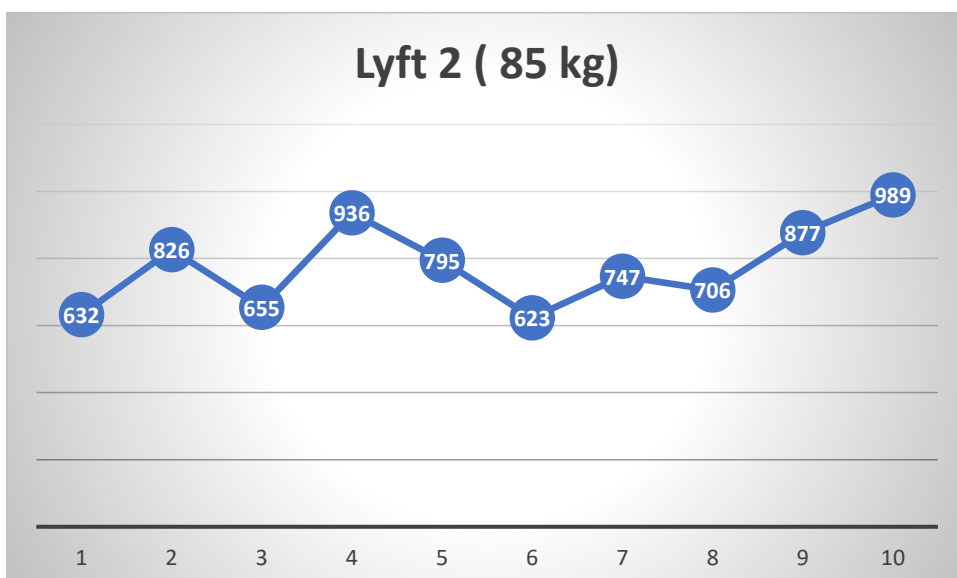
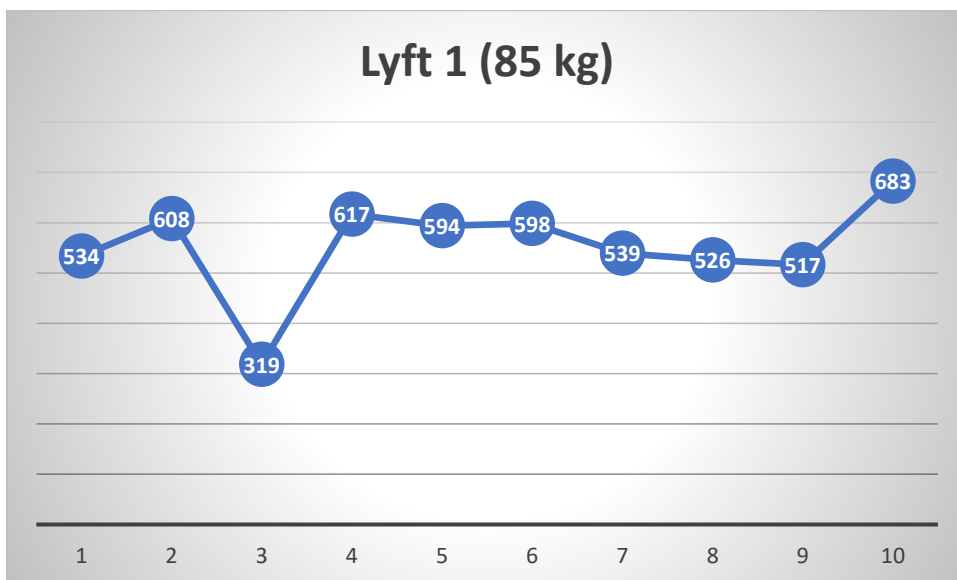


### Lyft 29 (85 kg)



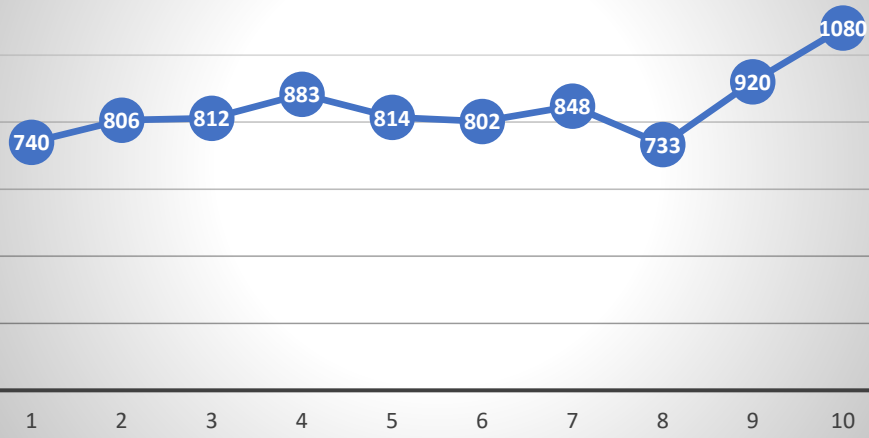


Här kommer utvecklingen i varje lyft genomsnittseffekten excentriskt

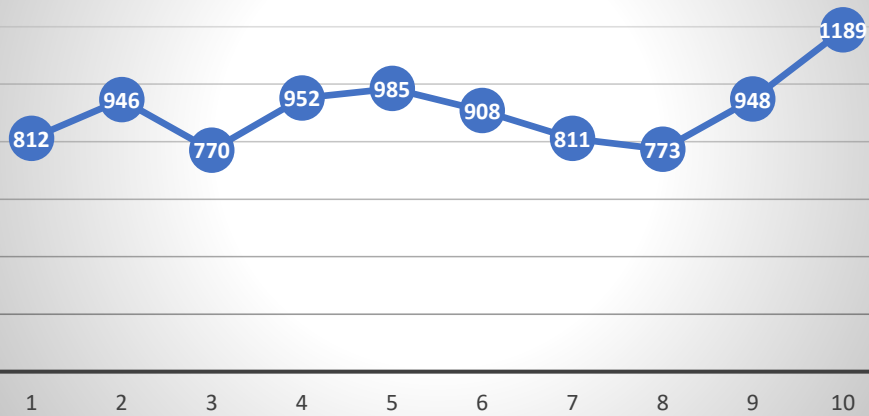




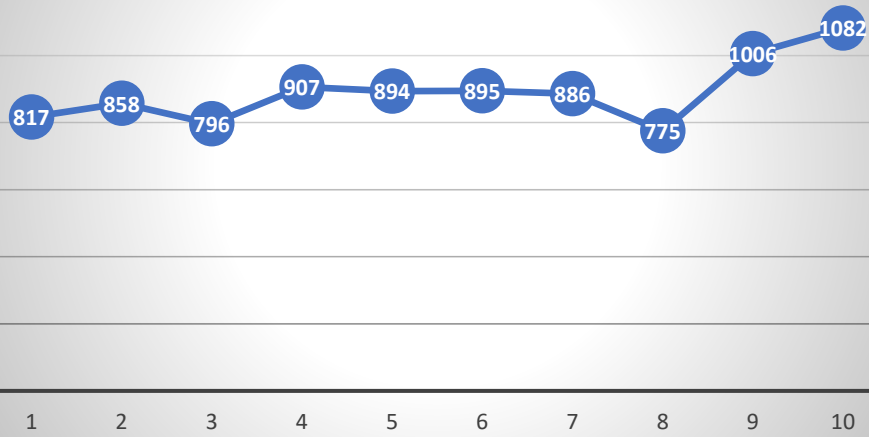
### Lyft 3 (85 kg)



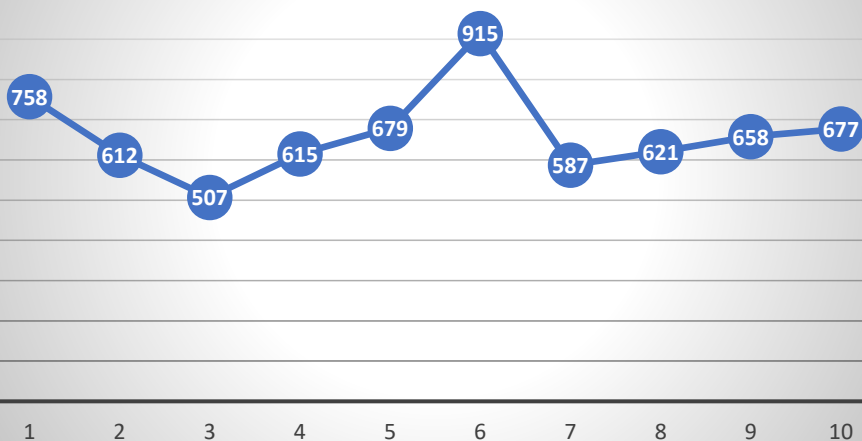
### Lyft 4 (85 kg)



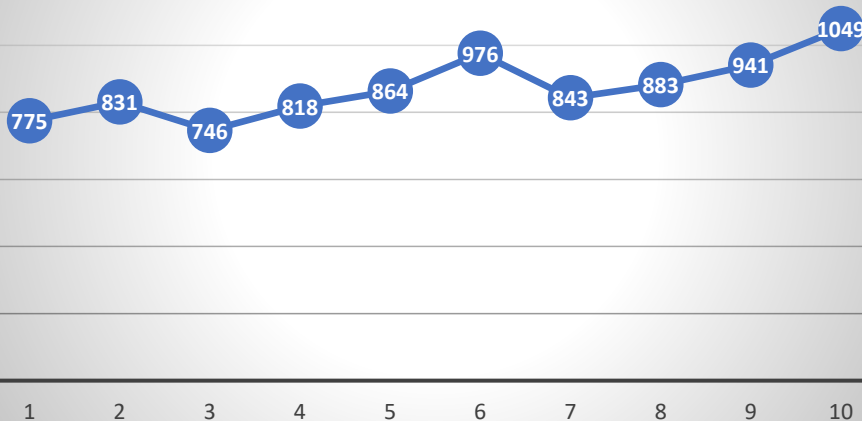
### Lyft 5 (85 kg)



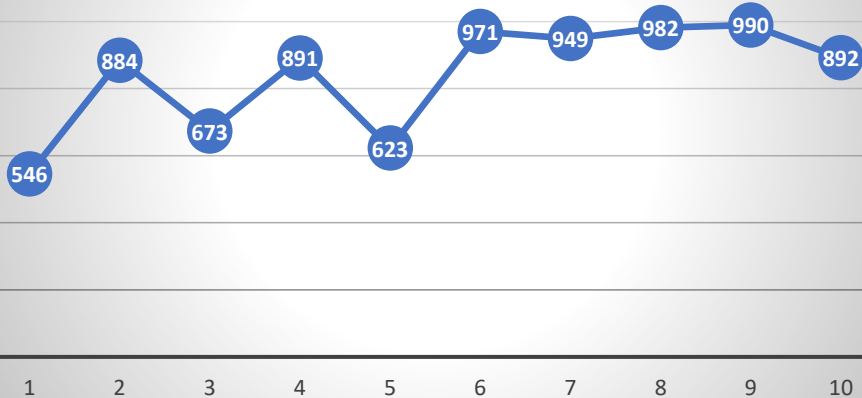
### Lyft 6 (90 kg)



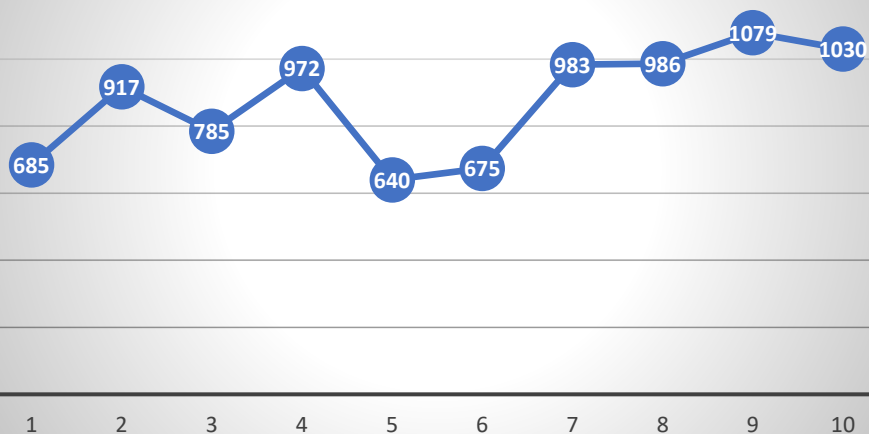
### Lyft 7 (90 kg)



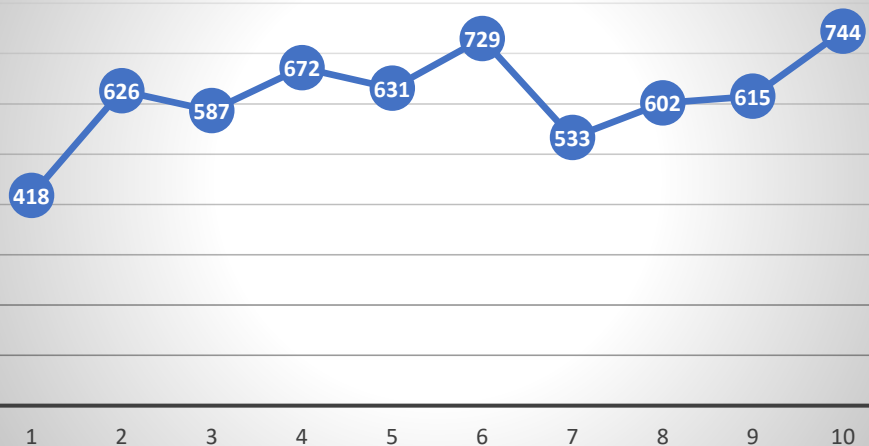
### Lyft 8 (90 kg)



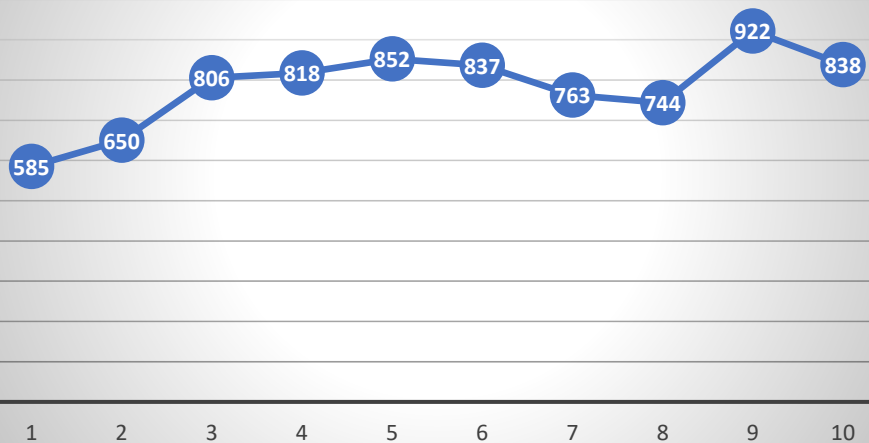
### Lyft 9 (90 kg)



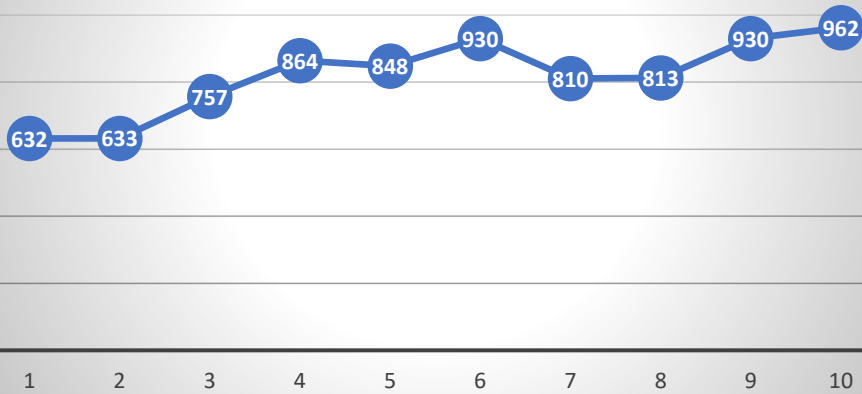
### Lyft 10 (95 kg)



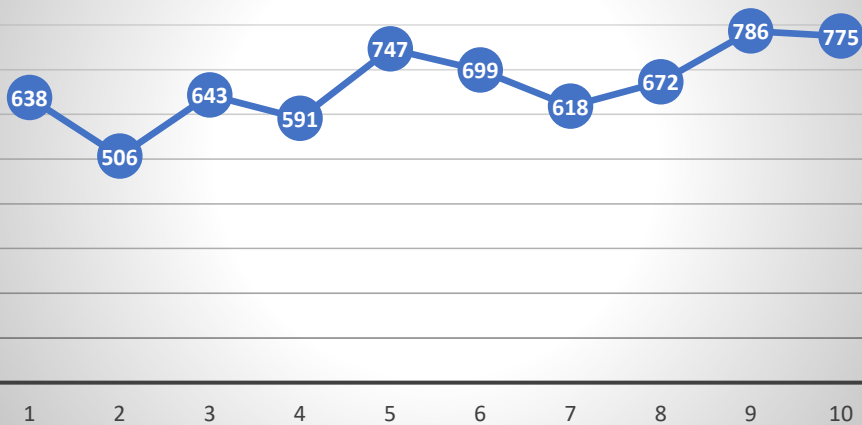
### Lyft 11 (95 kg)



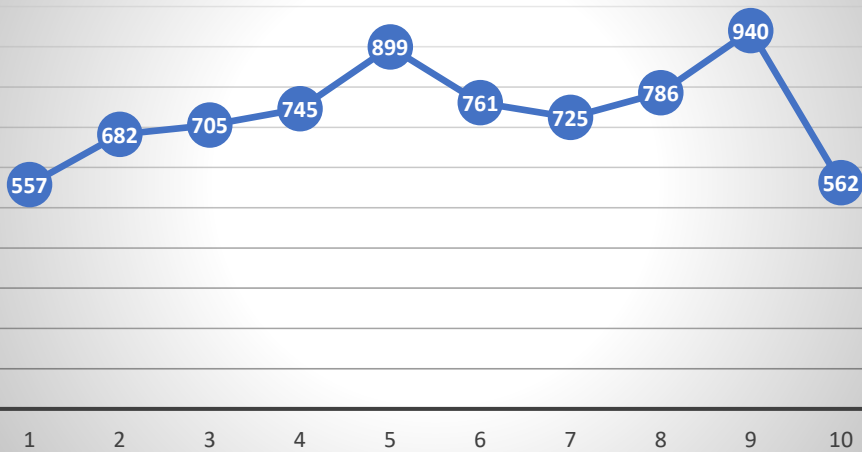
### Lyft 12 (95 kg)



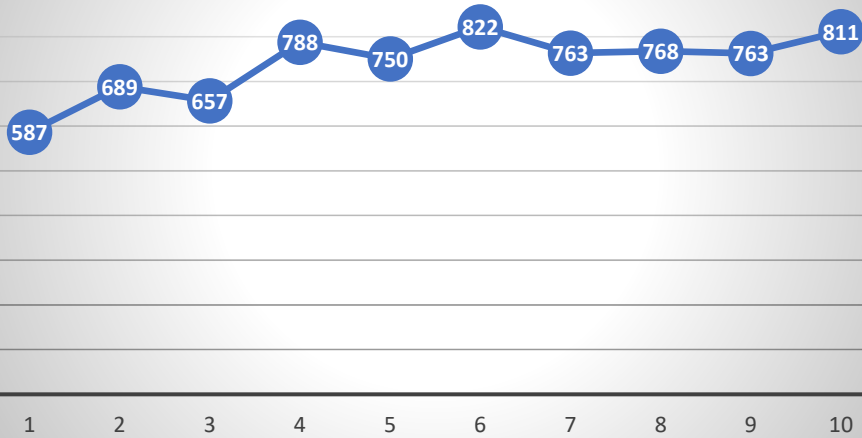
### Lyft 13 (100 kg)



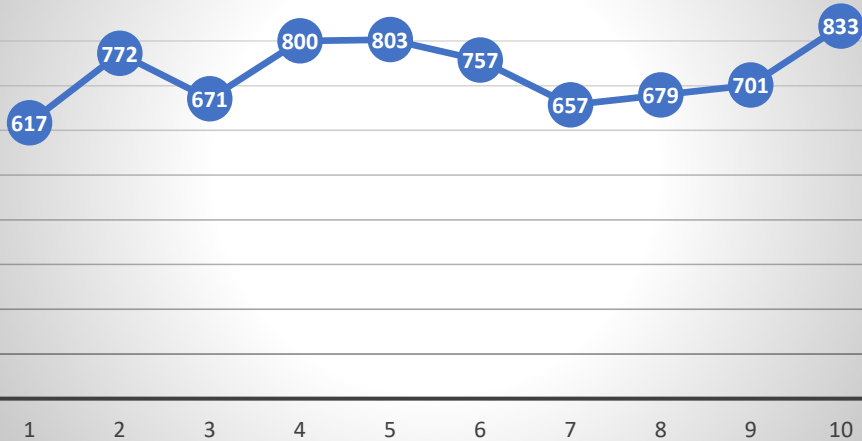
### Lyft 14 (100 kg)



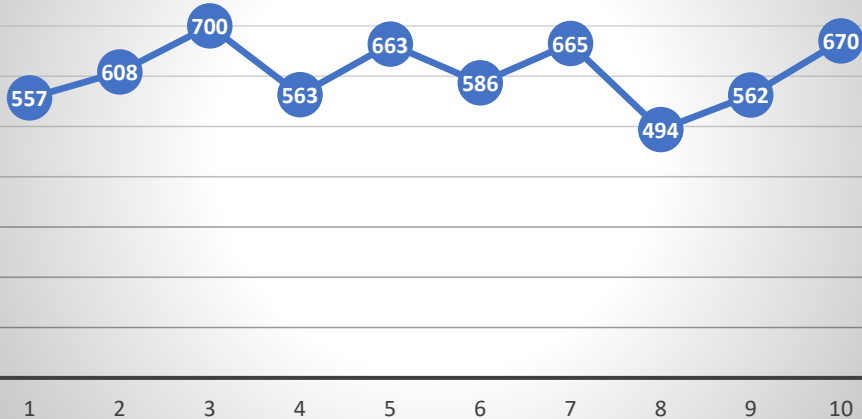
### Lyft 15(105 kg)



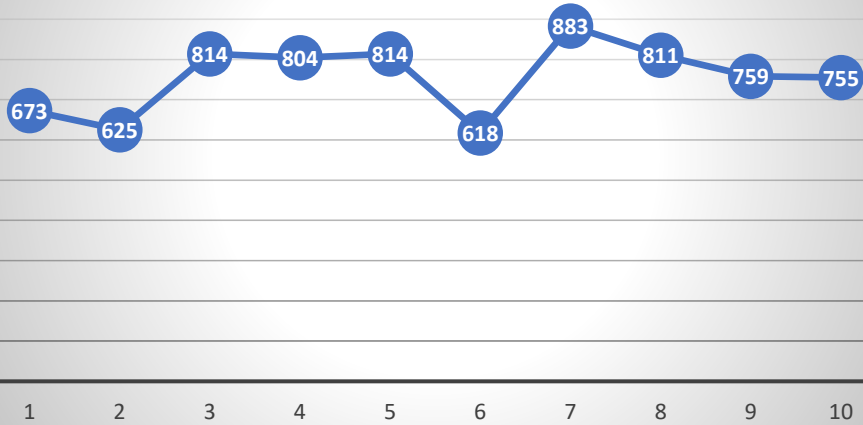
### Lyft 16(105 kg)



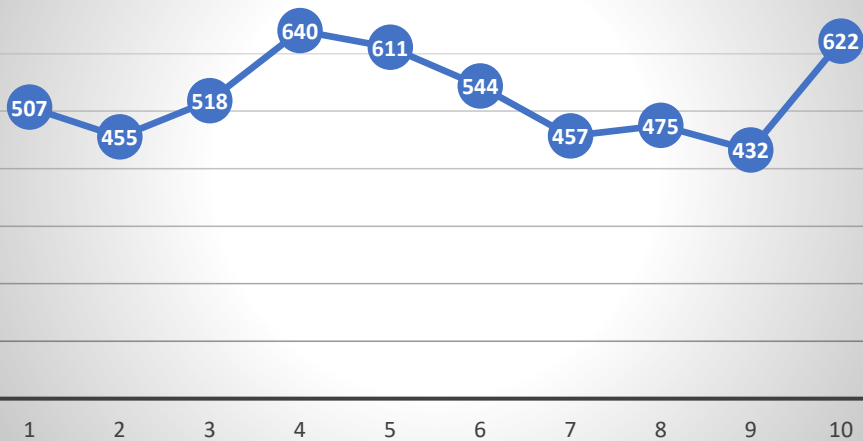
### Lyft 17 (100 kg)



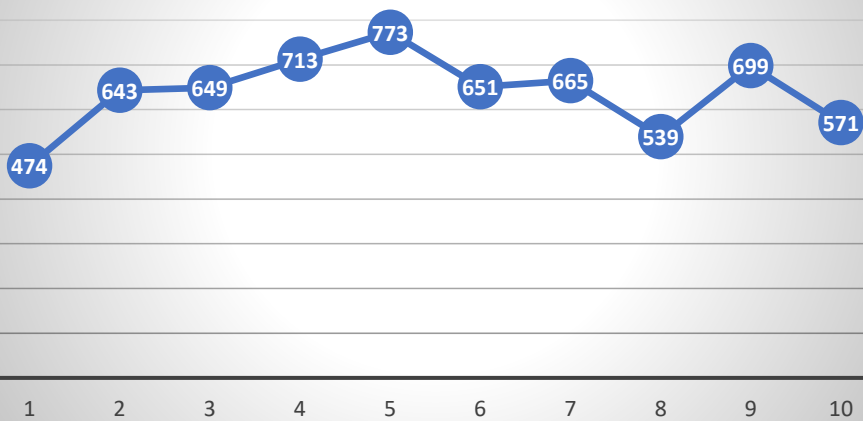
### Lyft 18 (100 kg)



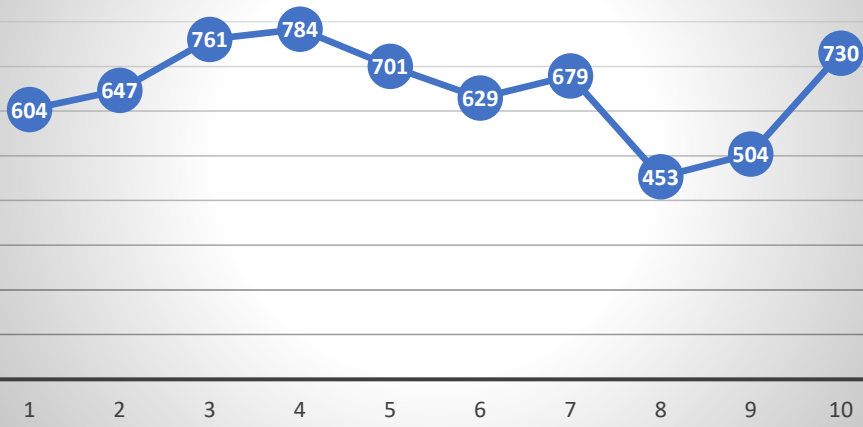
### Lyft 19 (95 kg)



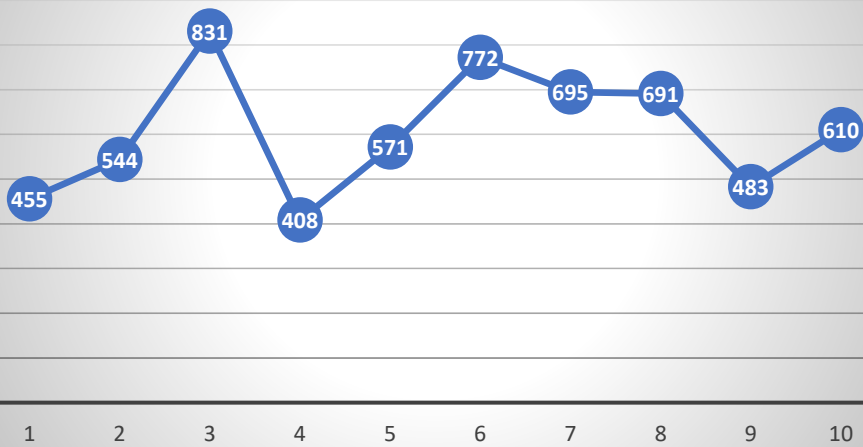
### Lyft 20 (95 kg)



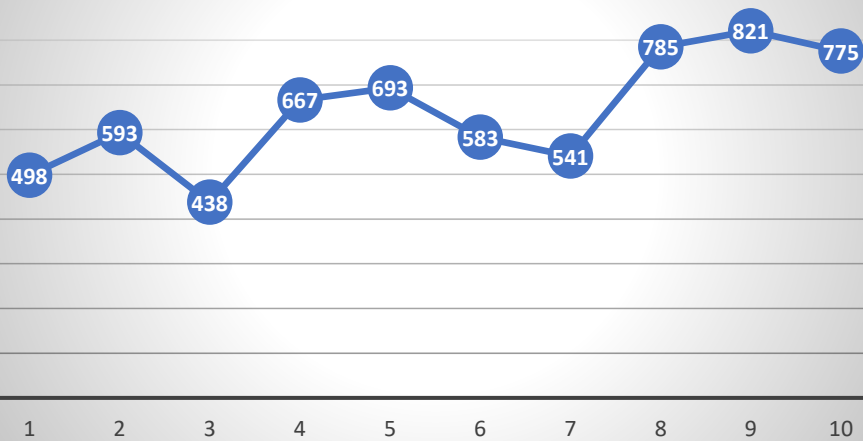
### Lyft 21 (95 kg)



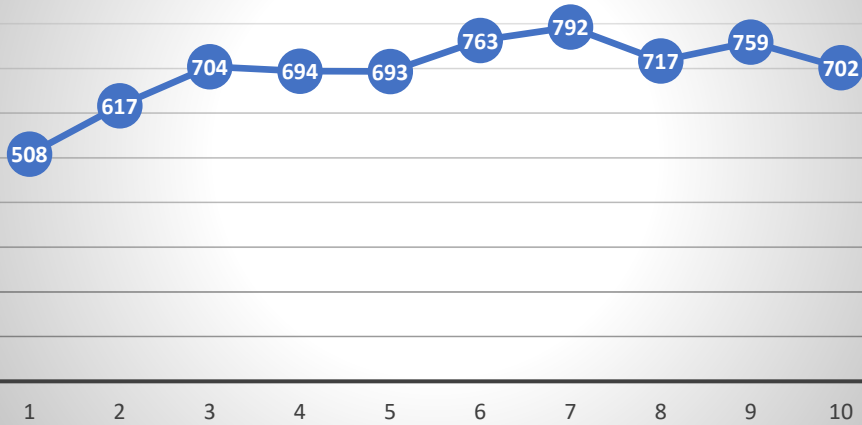
### Lyft 22 (90 kg)



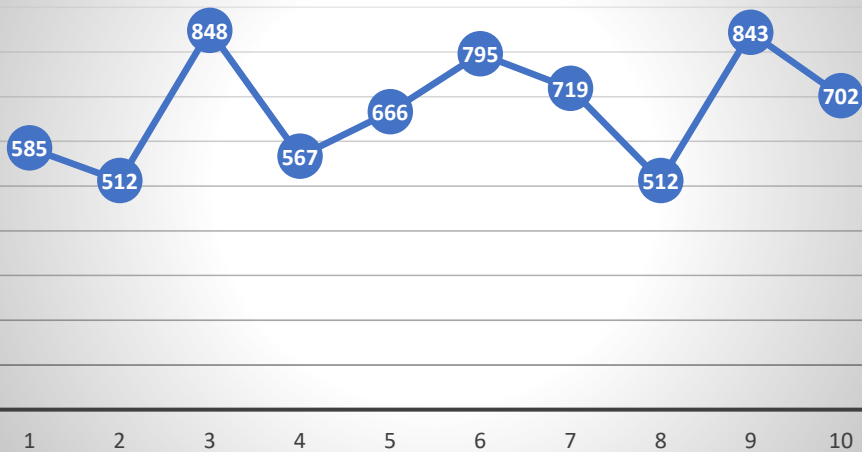
### Lyft 23 (90 kg)



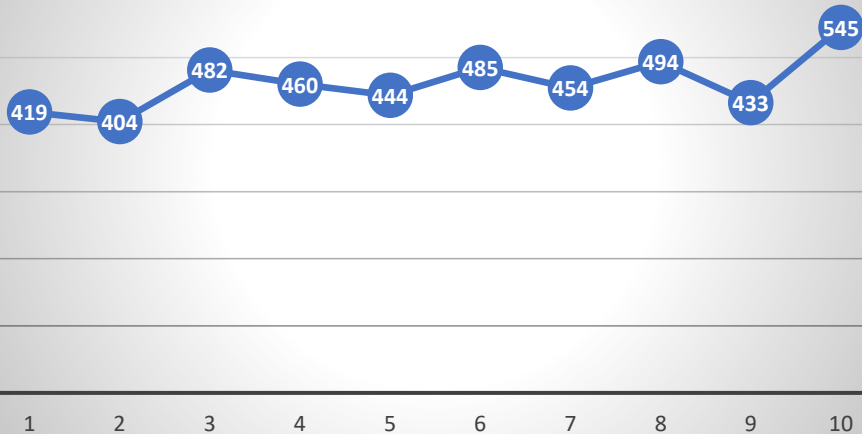
### Lyft 24 (90 kg)



### Lyft 25 (90 kg)

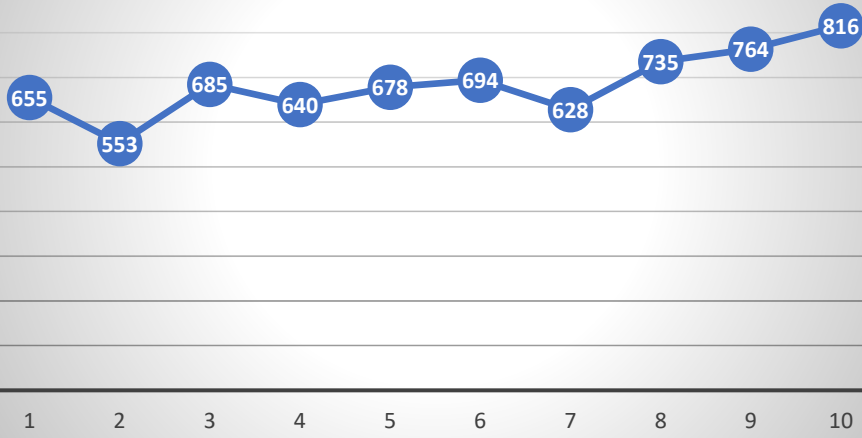


### Lyft 26 (85 kg)

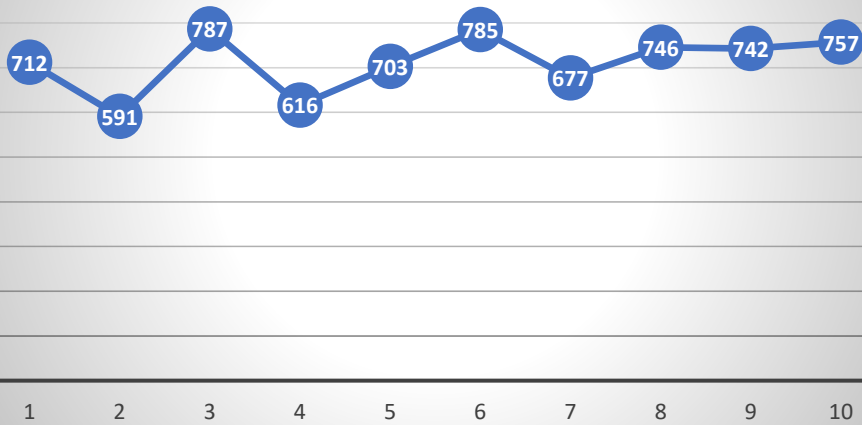




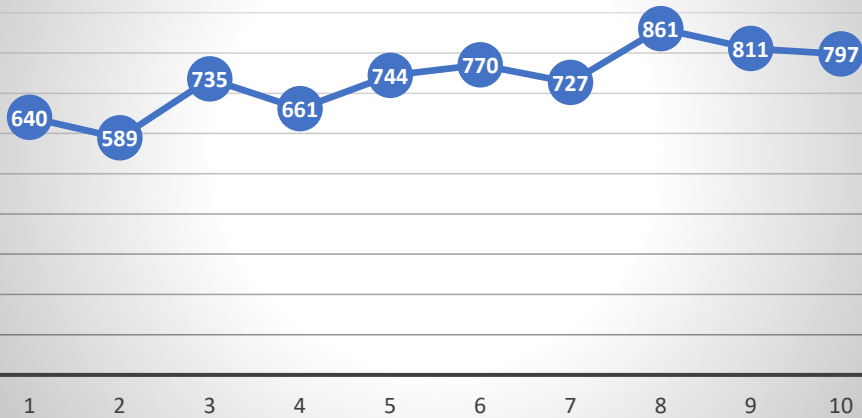
### Lyft 27 (85 kg)

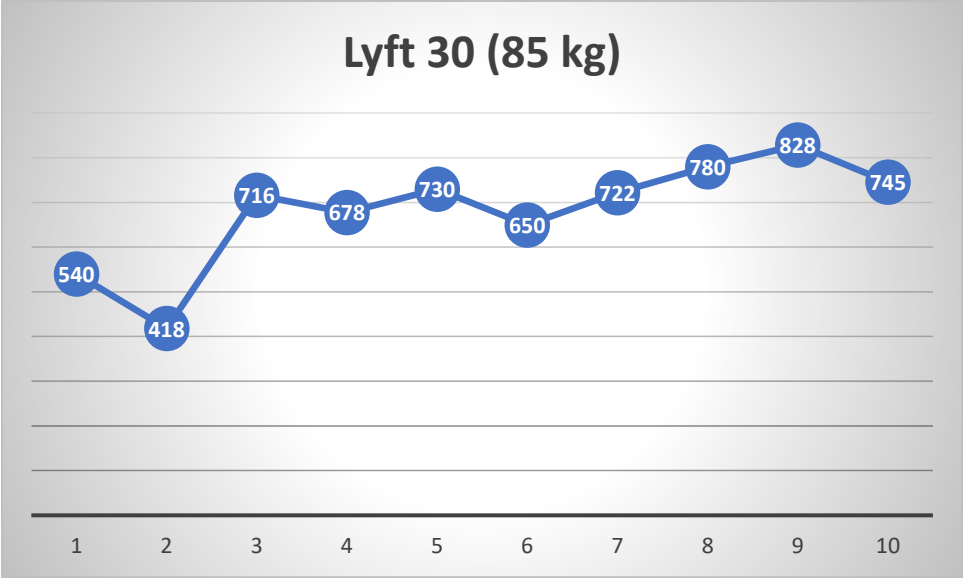


### Lyft 28 (85 kg)



### Lyft 29 (85 kg)





Kenneth Riggberger

