



Träningspass 2 av nedanstående.

Ibland vill man göra saker som man inte ens vågar fråga de elitaktiva om de vill vara med. Då får man göra det själv. Det jag undrade över om man kan hålla samma effekt på ett mastodont pass i bänkpess. Belastningarna skulle ligga inom 50 % till 72,5 % av 1 RM. Enligt träningsläran är det explosiv träning mellan 50 % till 70 % av 1 RM. Och maximalstyrka mellan 70 % till 100 % av 1 RM. Huvuddelen av denna träning var i det explosiva området.

Upplägg

10 x 50 kg, 9 x 52,5 kg, 8 x 55 kg, 7 x 57,5 kg, 6 x 60 kg, 5 x 62,5 kg, 4 x 65 kg, 3 x 67,5 kg, 2 x 70 kg
1, 72,5 kg + 1x 72,5 kg, 2 x 70 kg, 3 x 67,5 kg, 4 x 65 kg, 5 x 62,5 kg, 6 x 60 kg, 7 x 57,5 kg, 8 x 55 kg,
9 x 52,5 kg 10 x 50 kg. Totalt antal lyft 110 stycken.

Vilan låg runt 2, 30 minuter mellan varje serie.

Från 10 reps till 1 reps lades det på 2,5 kg från 1 reps till 10 reps togs det av 2,5 kg.

Frågeställning: Hur lång vila behöver man för att klara av ytterligare ett träningspass av ovanstående med samma effektutveckling som träningspass 1? Jag valde 4 dagars vila mellan pass 1 och pass 2.

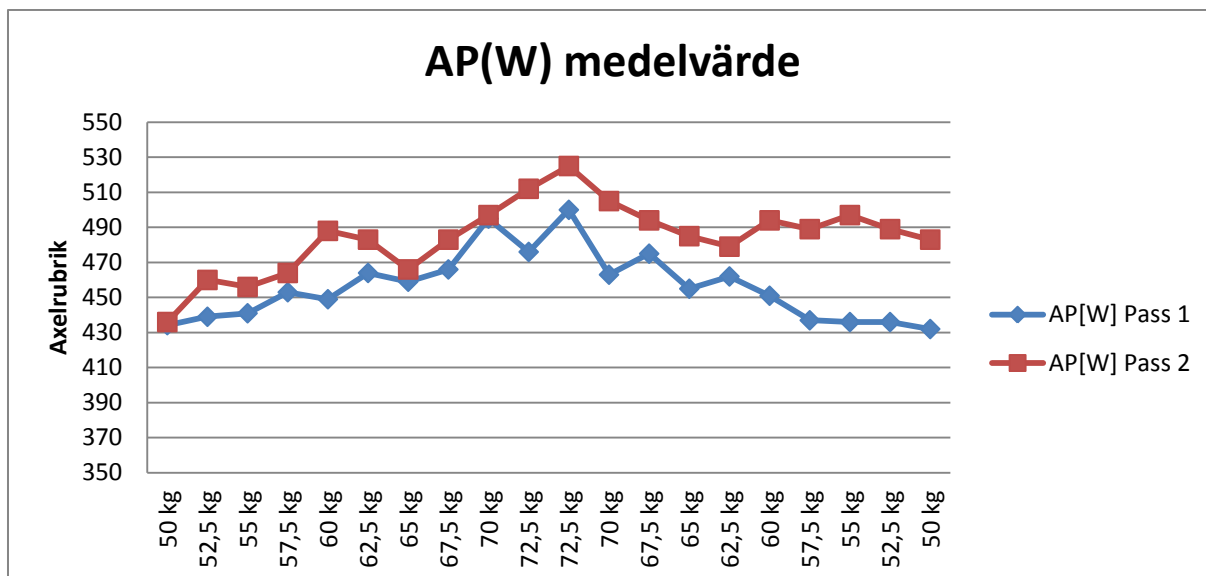
Alla lyft mättes och det jag har tittat på är effektutveckling koncentriskt och excentriskt, topphastigheten koncentriskt, tid till topphastighet koncentriskt, träningstid samt kilo/sekund.

Resultat

Det gick att hålla effektutveckling både koncentriskt som excentriskt i förhållande till pass 1. Med 4 dagars vila.

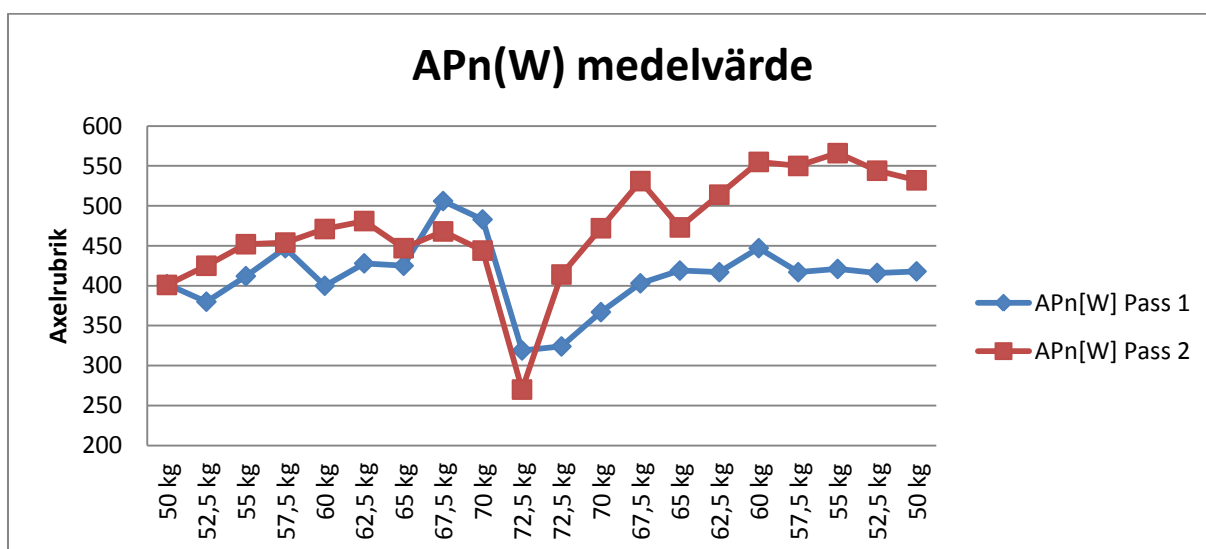
Sammanställning kommer efter alla diagrammen.

Genomsnitteffekten koncentrisk medelvärdet på lyften i alla serierna. Träningspass 1 jämfört med träningspass 2. Träningspass 1 blå linje. Träningspass 2 röd linje



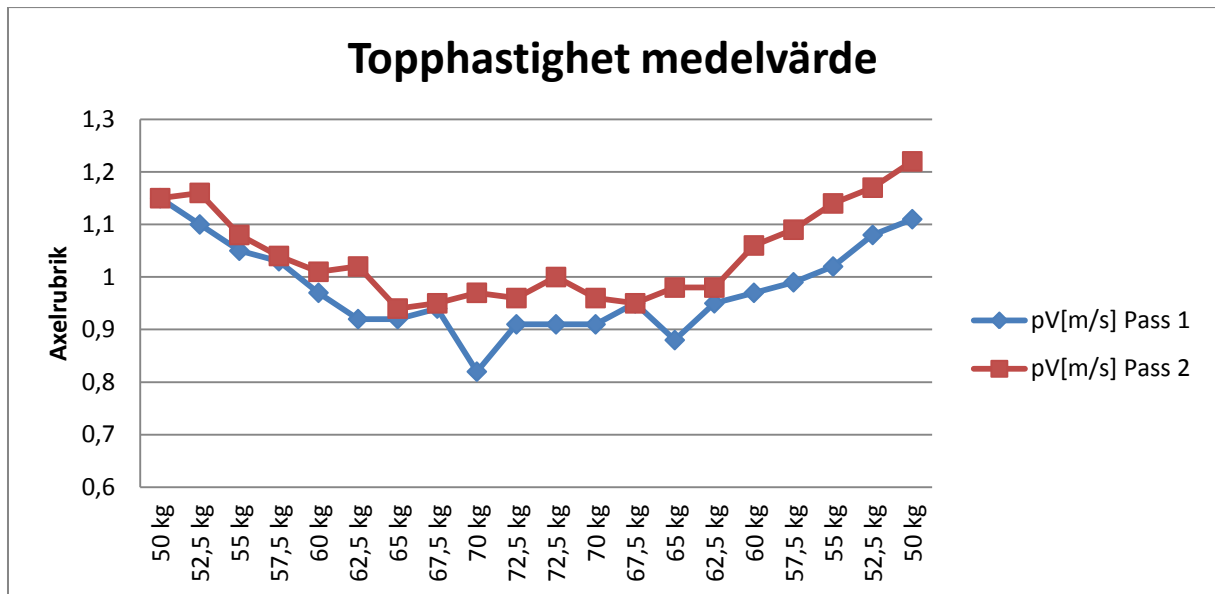
Med 4 dagars vila kan man se att effektutvecklingen koncentriskt till och med ökade jämfört med pass 1. Kanske detta beror på att man visste vid pass 2 vad som väntade. Det som verkligen blev intressant var att på tillbakavägen när man tog av vikter ökade effekten i förhållande till när man la på vikter. Framförallt på de lättare vikterna.

Genomsnitteffekten excentrisk medelvärdet på lyften i alla serierna. Träningspass 1 jämfört med träningspass 2. Träningspass 1 blå linje. Träningspass 2 röd linje.



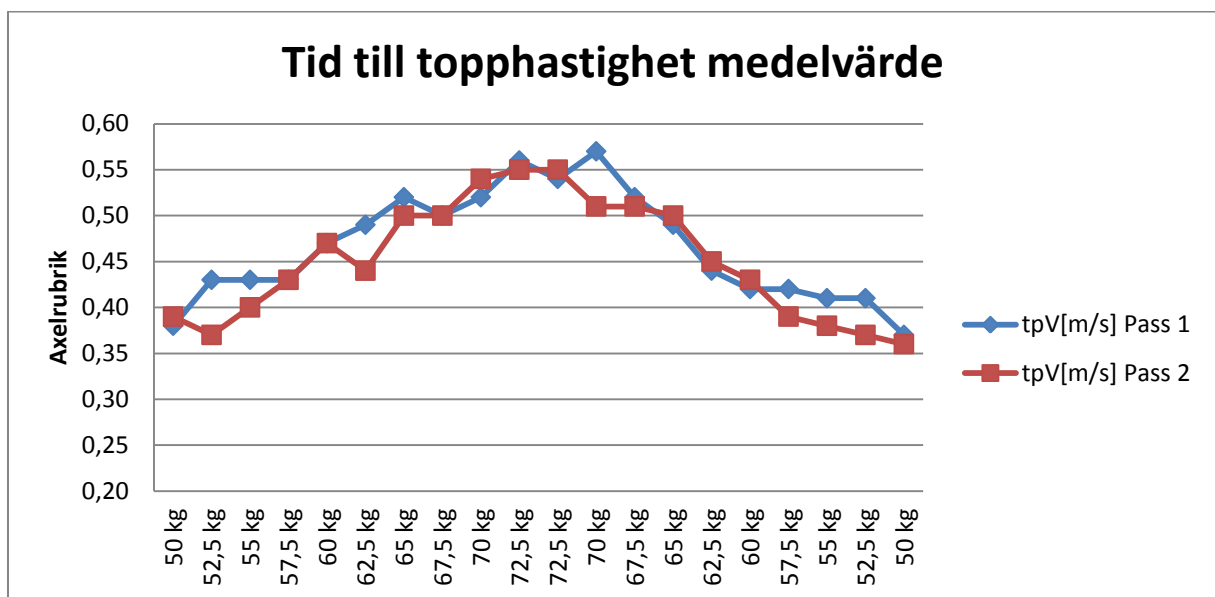
Även i den excentriska fasen blev det förbättringar. Framförallt på tillbakavägen.

Topphastigheten koncentriskt medelvärdet på lyften i alla serierna. Träningspass 1 jämfört med träningspass 2. Träningspass 1 blå linje. Träningspass 2 röd linje.



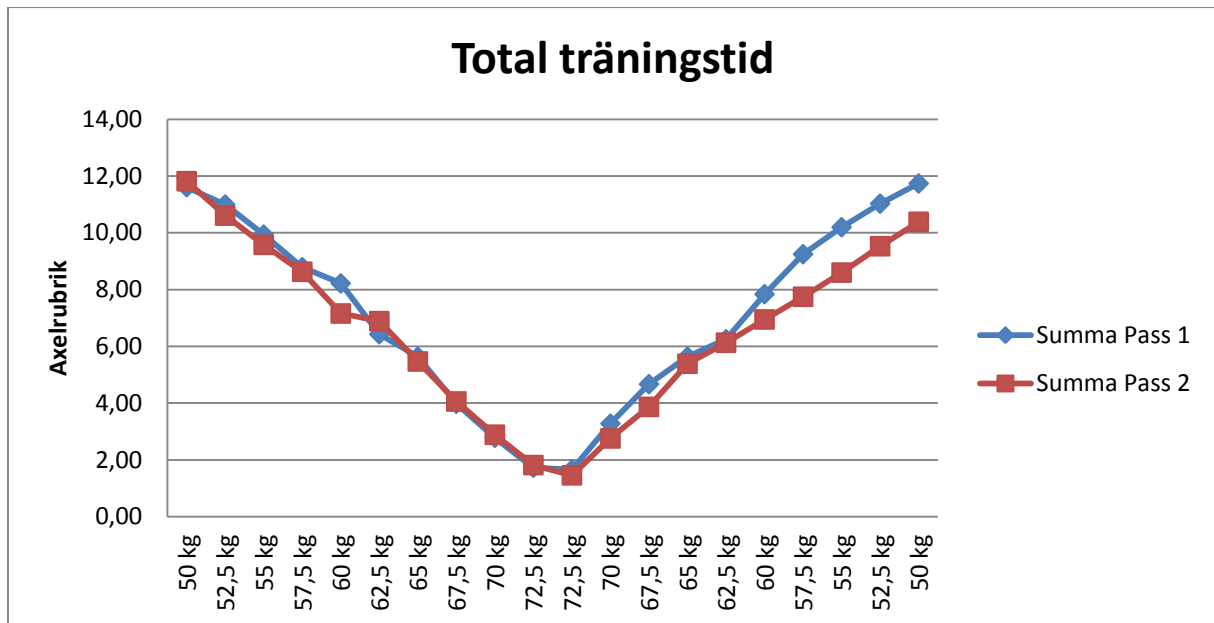
Även på topphastigheten blev det förbättringar

Tid till topphastighet koncentriskt medelvärdet på lyften i alla serierna. Träningspass 1 jämfört med träningspass 2. Träningspass 1 blå linje. Träningspass 2 röd linje.



Samt att det tog kortare tid att nå topphastigheten .

Total träningstid. Träningspass 1 jämfört med träningspass 2. Träningspass 1 blå linje. Träningspass 2 röd linje.



Summa träningstid vid träningspass 1 var 141 sekunder medan träningspass 2 var 131 sekunder. 10 sekunder snabbare vid pass 2 än vid pass 1.

Sammanställning

För att klara av denna typ av träning och om man vill träna detta under en längre tid så är i detta fall 4 dagar tillräckligt för att klara av samma effekter som pass 1. Att det blev ökning kanske beror som jag skrev tidigare på att man visste vad som skulle inträffa vilket man inte gjorde i pass 1. Om man kan öka vid varje pass med 4 dagars vila under en längre period återstår att se. På tillbakavägen från 60 kg till 50 kilo kändes det som hela nervsystemet var riktigt på hugget där man dels klarade av att ha en hög excentrisk fas som även gav höga koncentrisk värden.