



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 bänkpress. 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: Kan man efter 10 till 1 reps ha samma effekt från 1 till 10 reps? Frågan är vad som händer efter första serien på 55 lyft. Går det göra 55 lyft till som första serien på ungefär samma nivå?

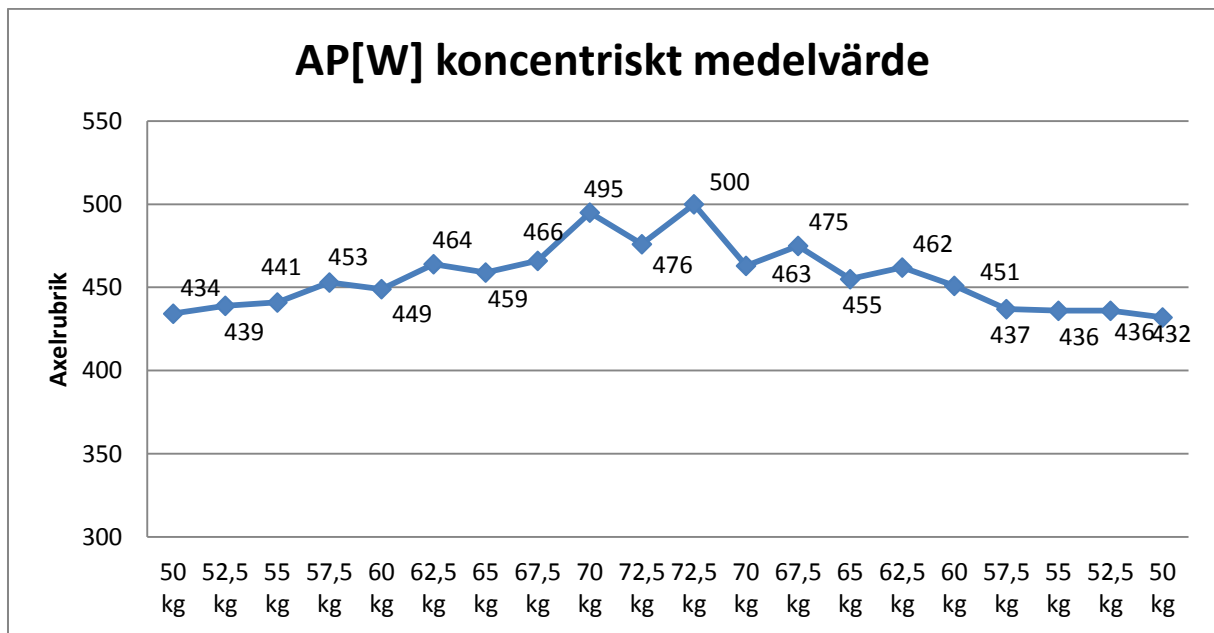
Alla lyft mättes och det jag har tittat på är effektutveckling koncentriskt och excentriskt, topphastigheten koncentriskt, tid till topphastighet koncentriskt, träningstid samt kilo/sekund.

Resultat

Oerhört förvånande.

Sammanställning kommer efter alla diagrammen.

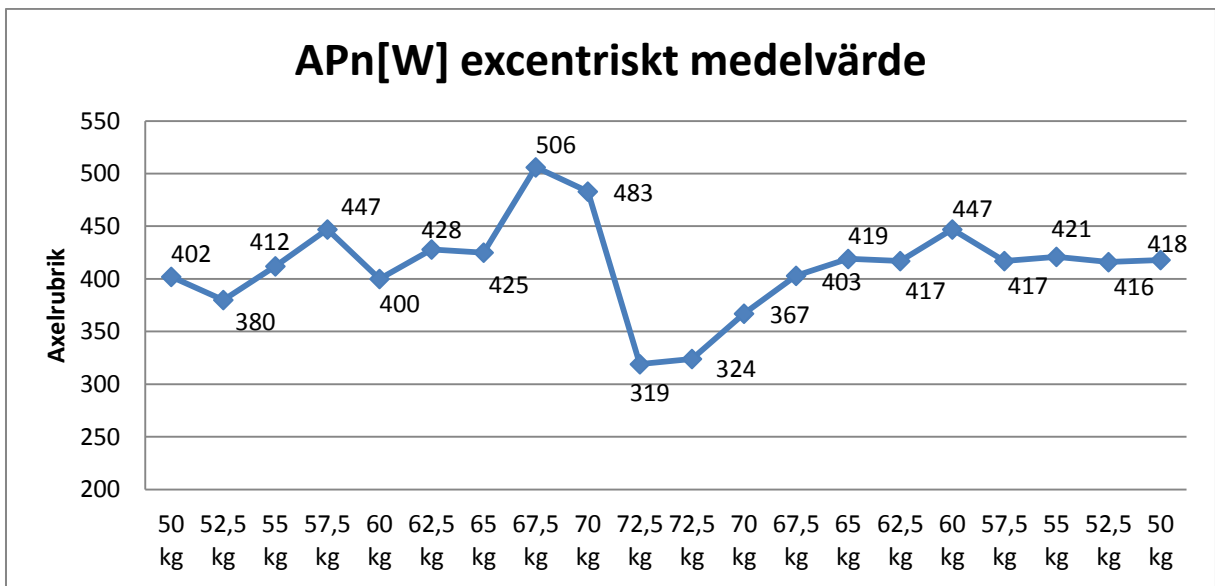
Genomsnitteffekten koncentrisk medelvärdet på lyften i alla serierna



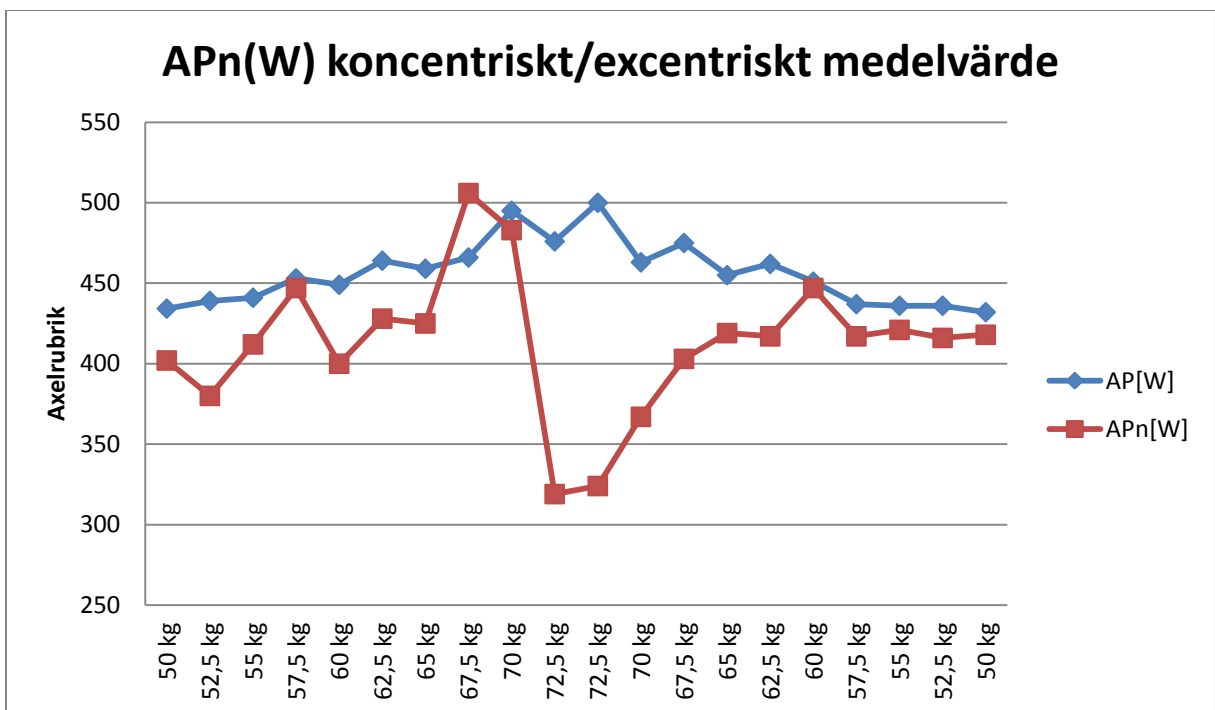
	Repetitioner
50 kg	10
52,5 kg	9
55 kg	8
57,5 kg	7
60 kg	6
62,5 kg	5
65 kg	4
67,5 kg	3
70 kg	2
72,5 kg	1
72,5 kg	1
70 kg	2
67,5 kg	3
65 kg	4
62,5 kg	5
60 kg	6
57,5 kg	7
55 kg	8
52,5 kg	9
50 kg	10

110

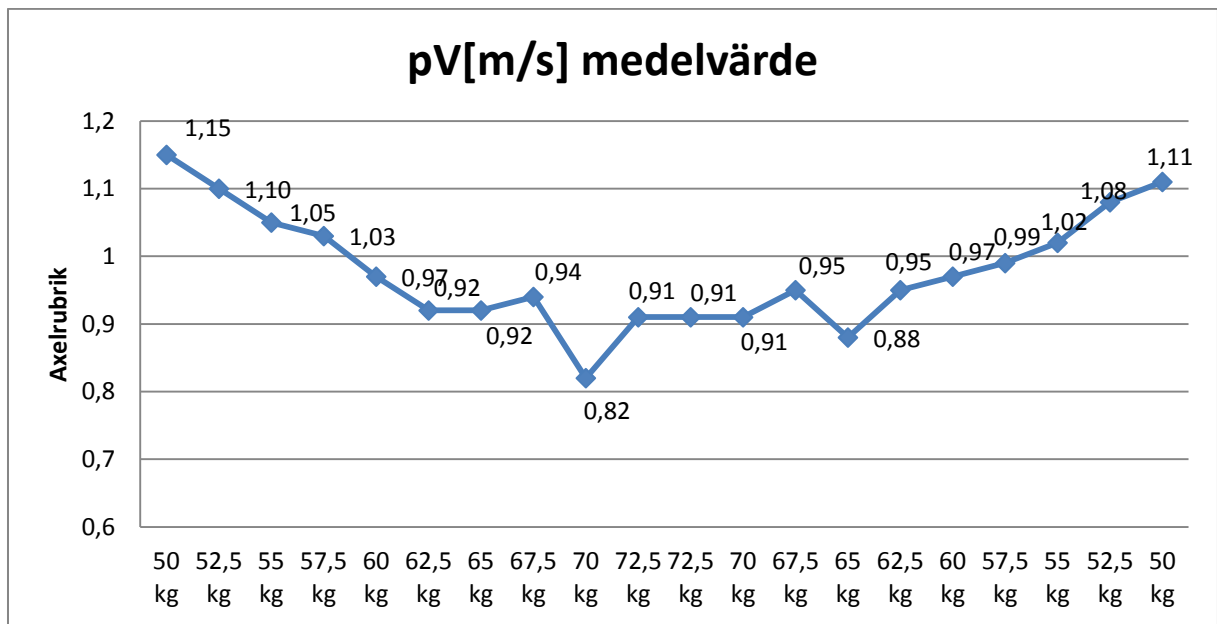
Genomsnittseffekten excentriskt medelvärde på lyften i alla serierna



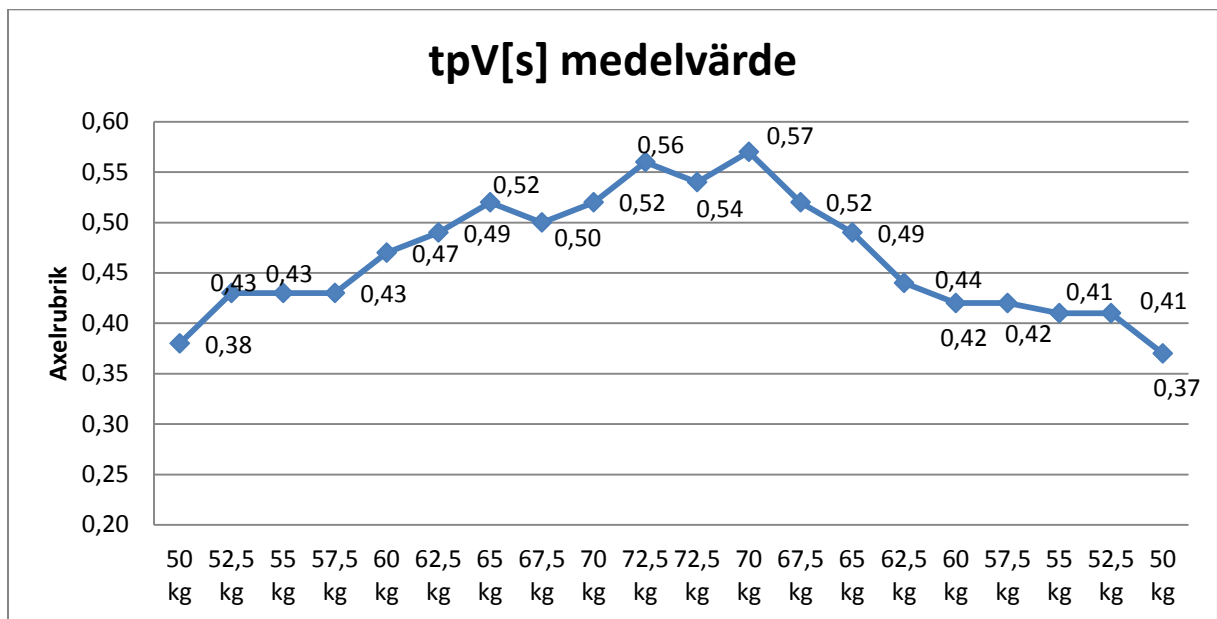
Genomsnitteffekten koncentriskt/excentriskt medelvärde. Blå linje koncentriskt röd linje excentriskt



Topphastighet koncentriskt medelvärde

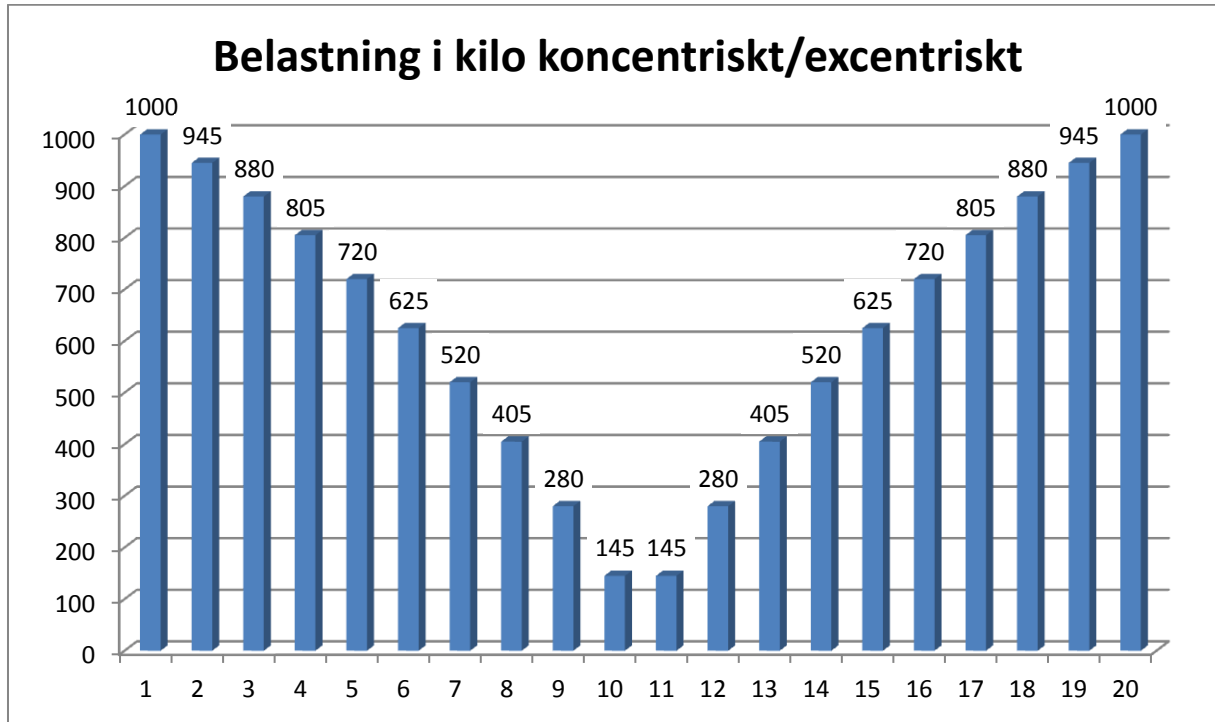


Tid till topphastighet koncentriskt medelvärde

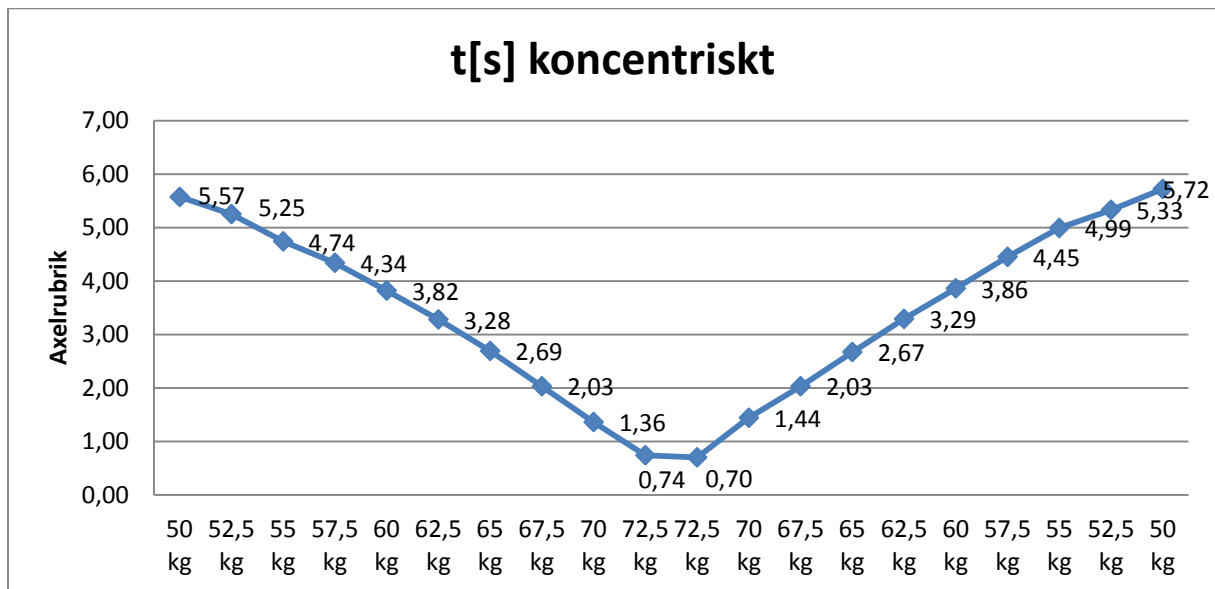


Belastning i kilo där jag räknar både den excentriska och den koncentriska fasen.

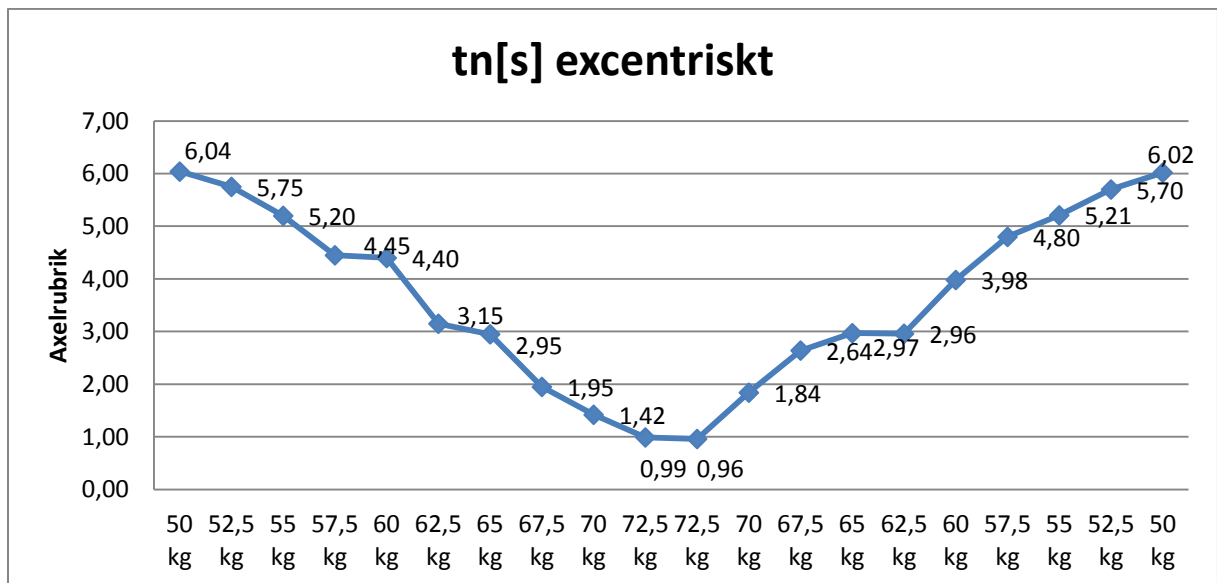
Total belastning 12 650 kilo



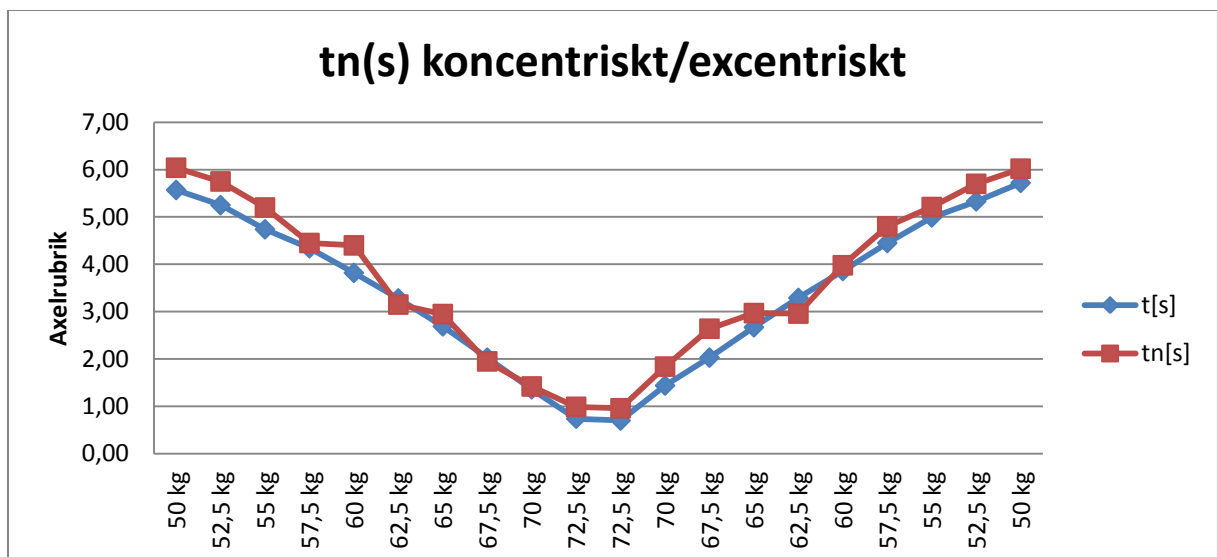
Träningsid koncentriskt



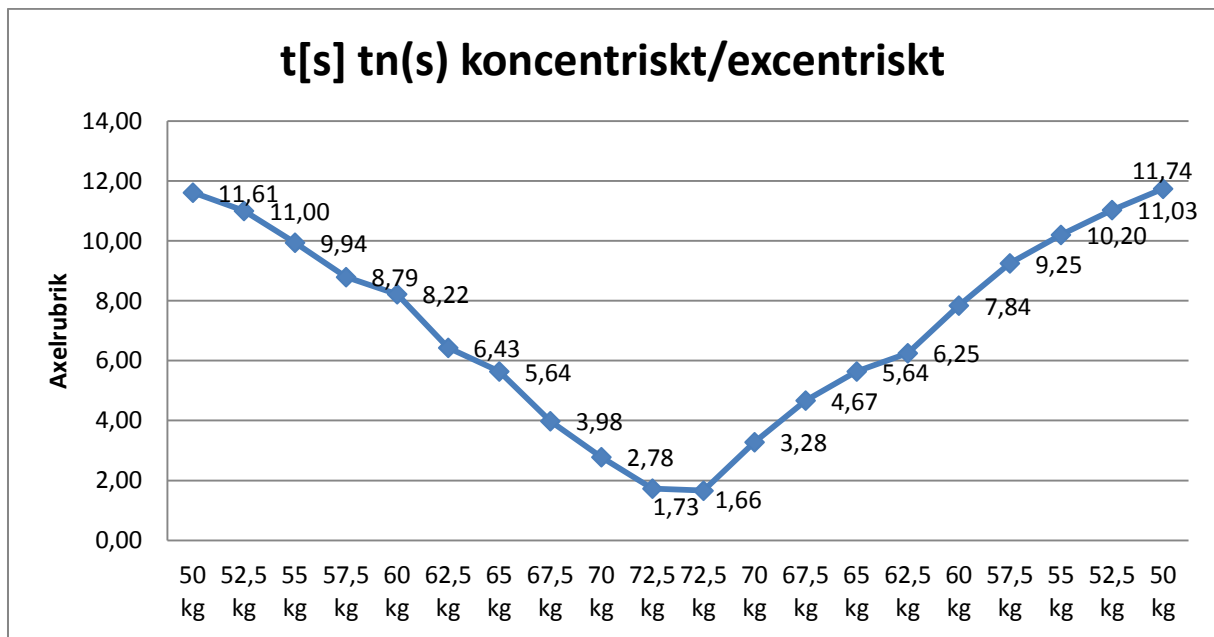
Träningstid excentriskt



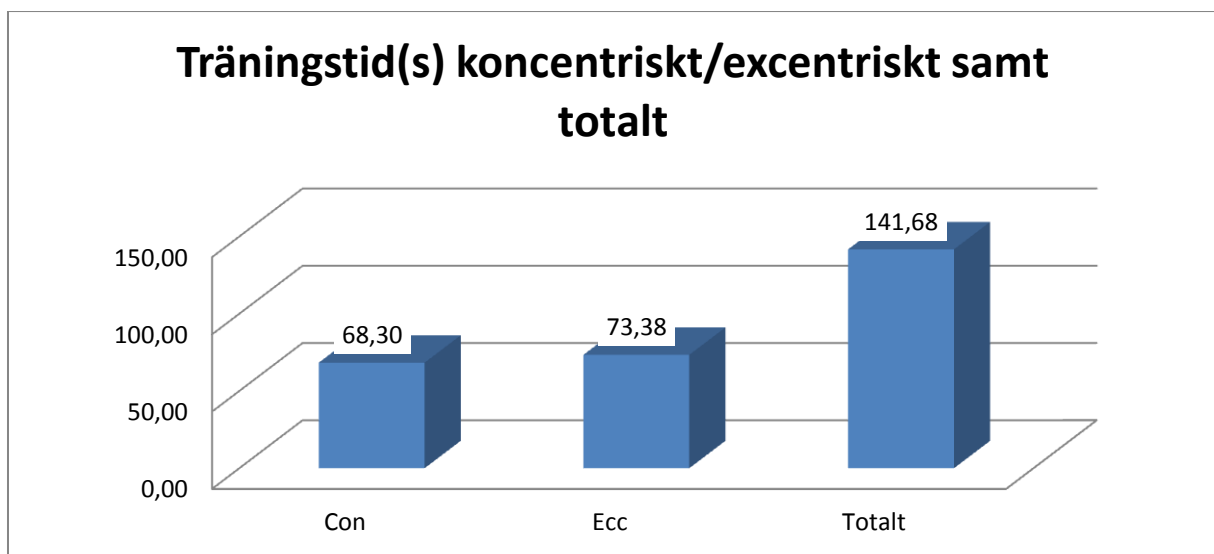
Träningstid koncentriskt/excentriskt



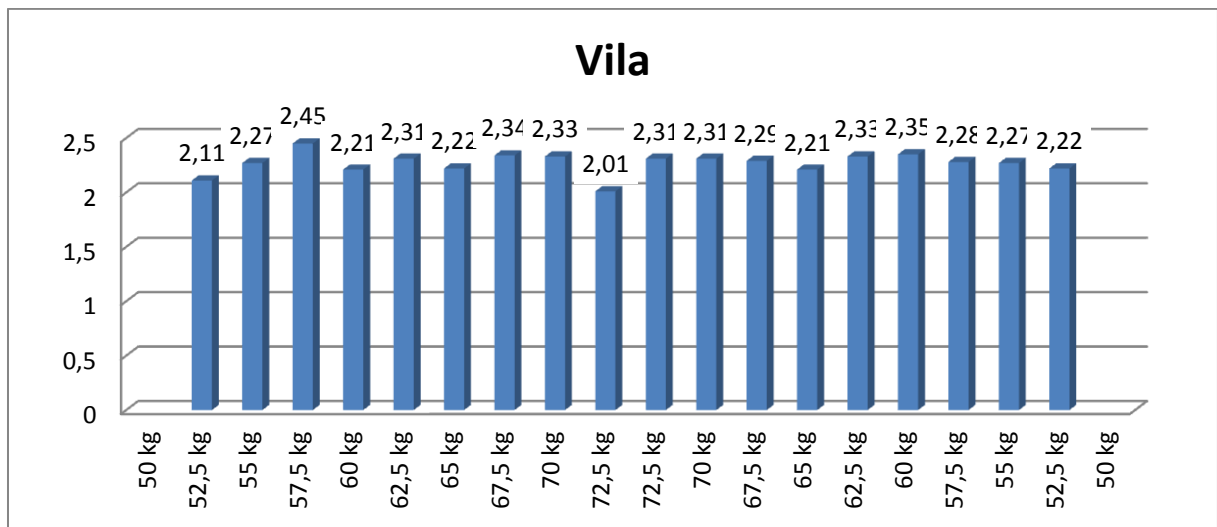
Total träningstid



Träningstid i sekunder koncentriskt/excentriskt samt total träningstid.



Vila mellan serierna



Träningsid 2,36 minuter

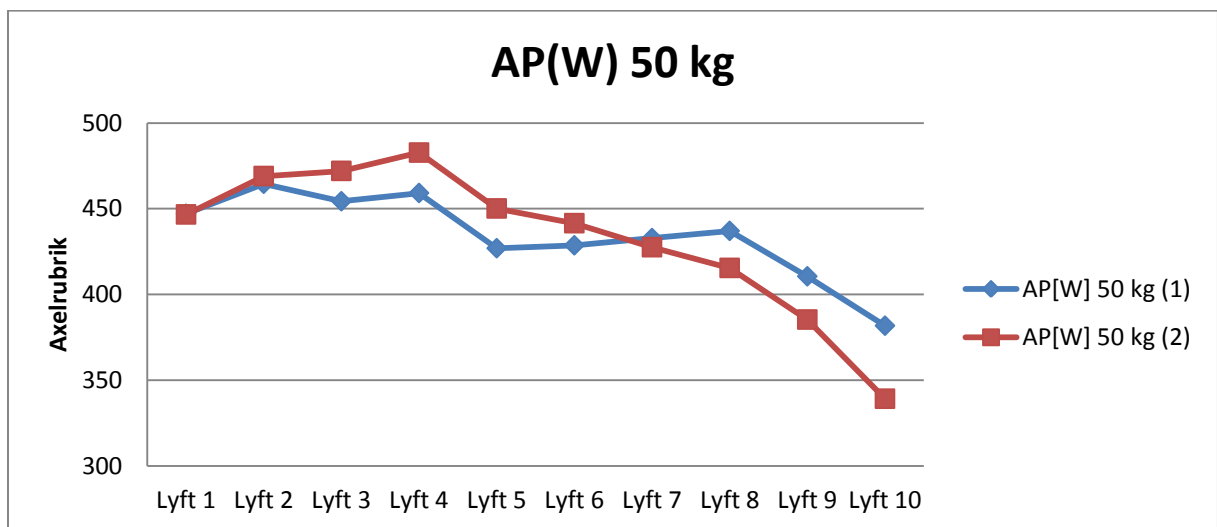
Vilan hela passet 40,82 minuter

Belastning 12 650 kg

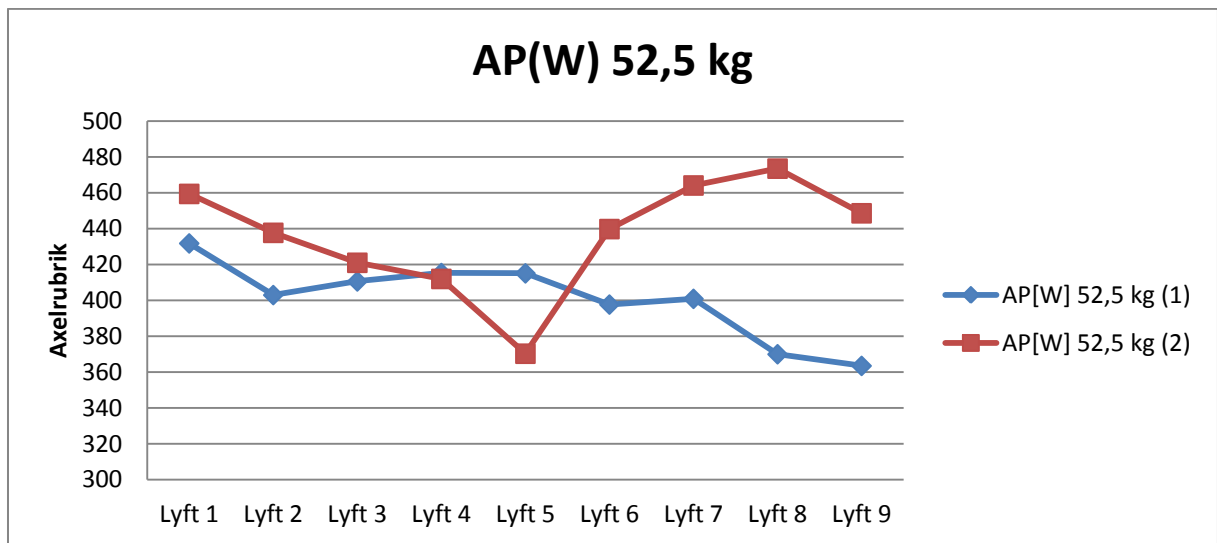
Kilo/sekund 89,7 kilo

Här kommer alla serierna här kan man se varje lyft för sig på de olika belastningarna och på effektutvecklingen. Blå linje är lyften där man ökar belastningen under första delen av träningen. Röd linje där man tar av belastningen efter varje serie. Alla resultat är i den koncentriska fasen

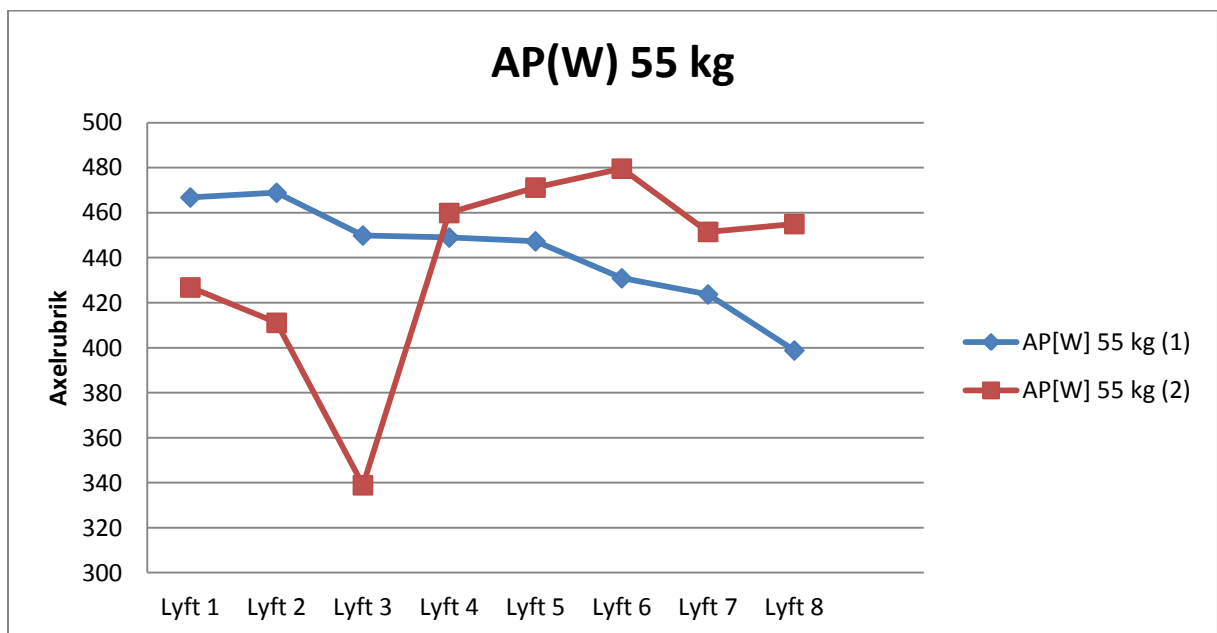
50 kg



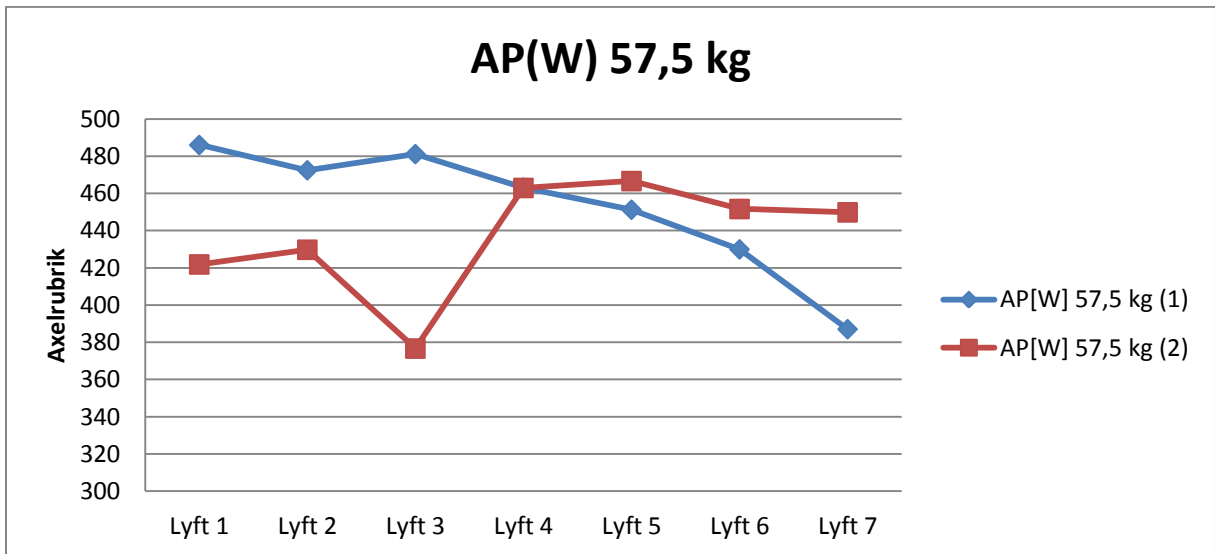
52,5 kg



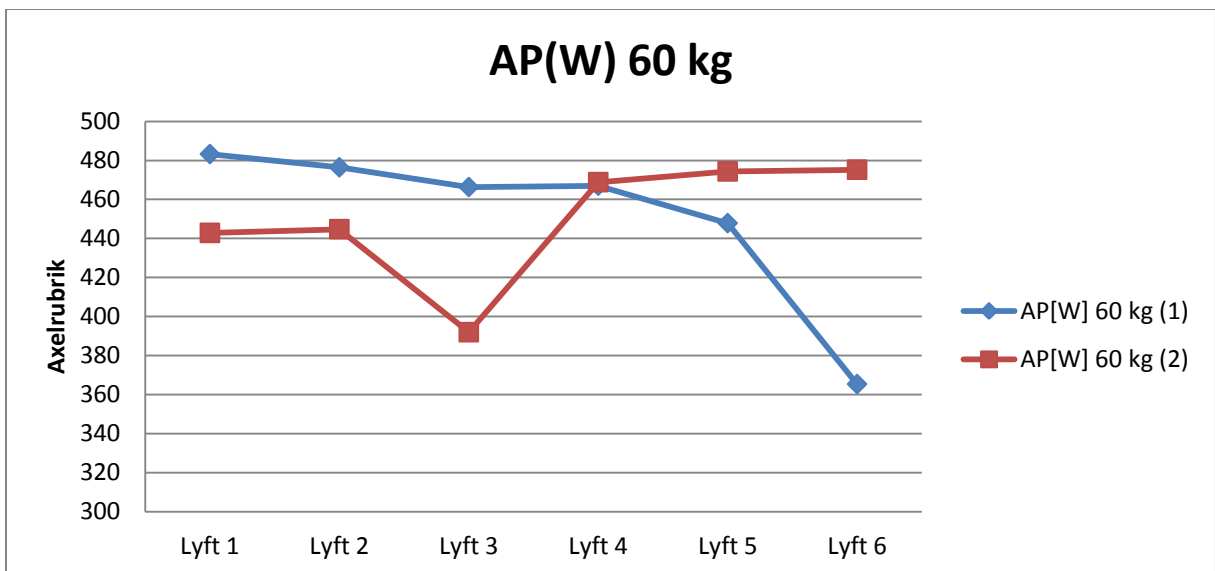
55 kg



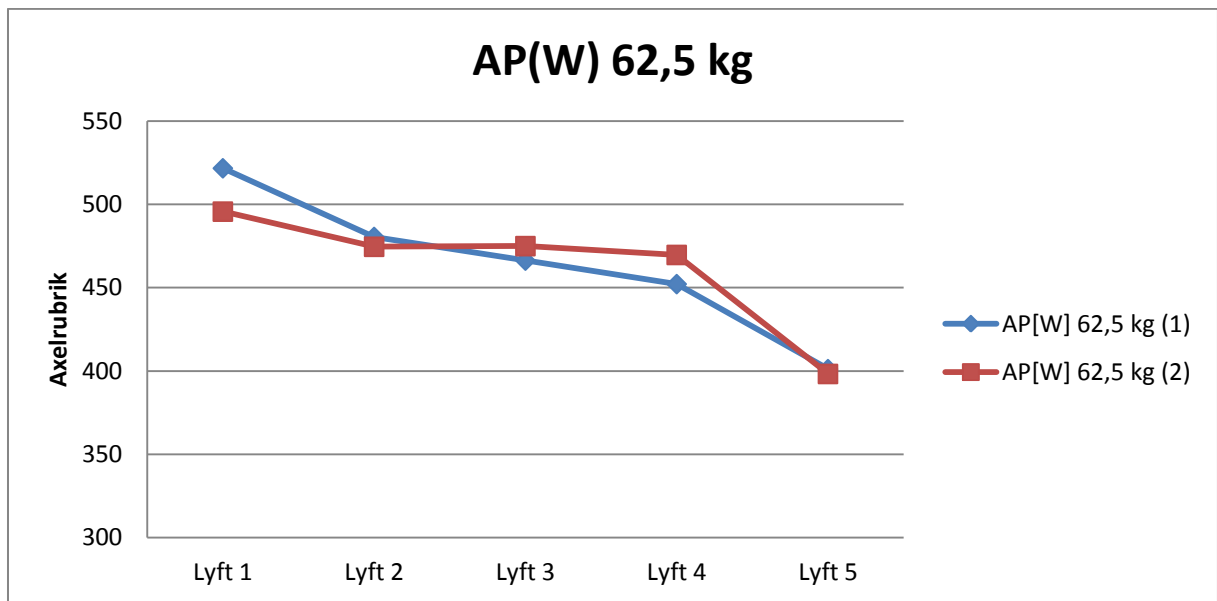
57,5 kg



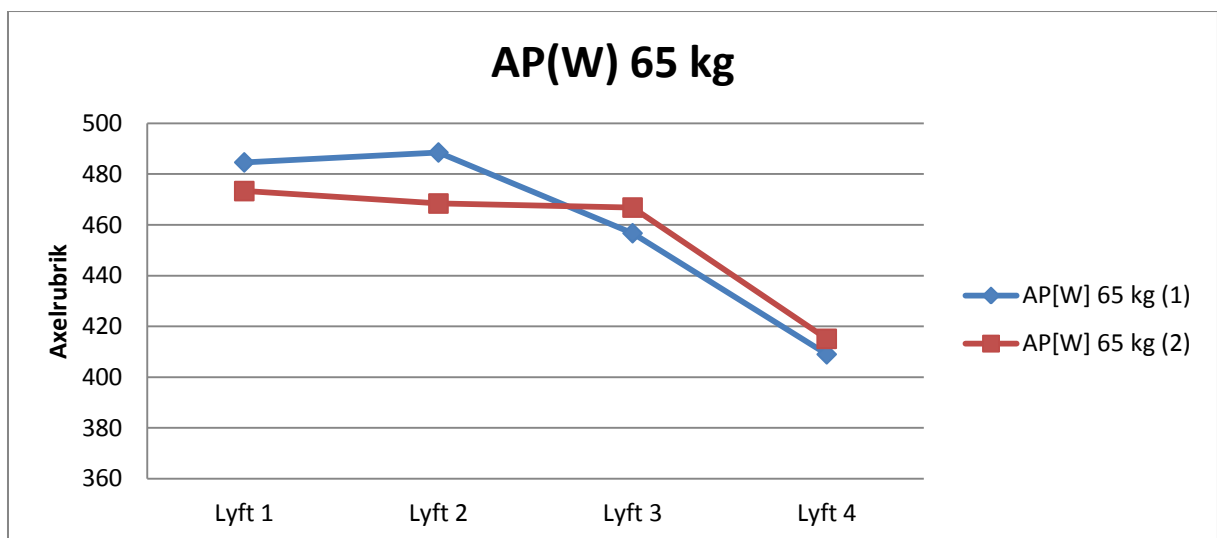
60 kg



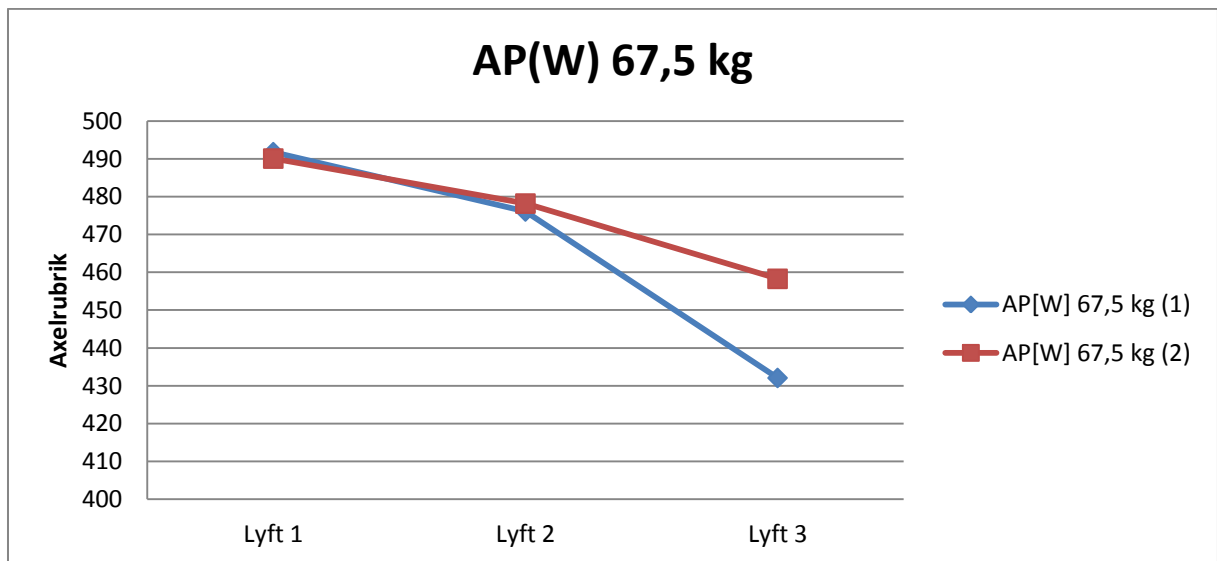
62,5 kg



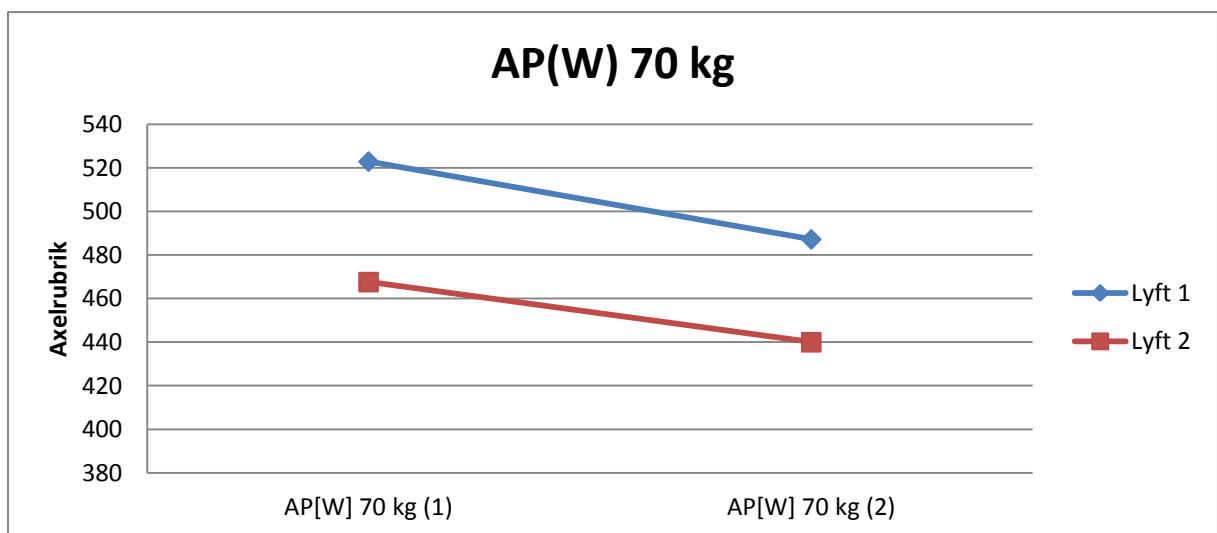
65 kg



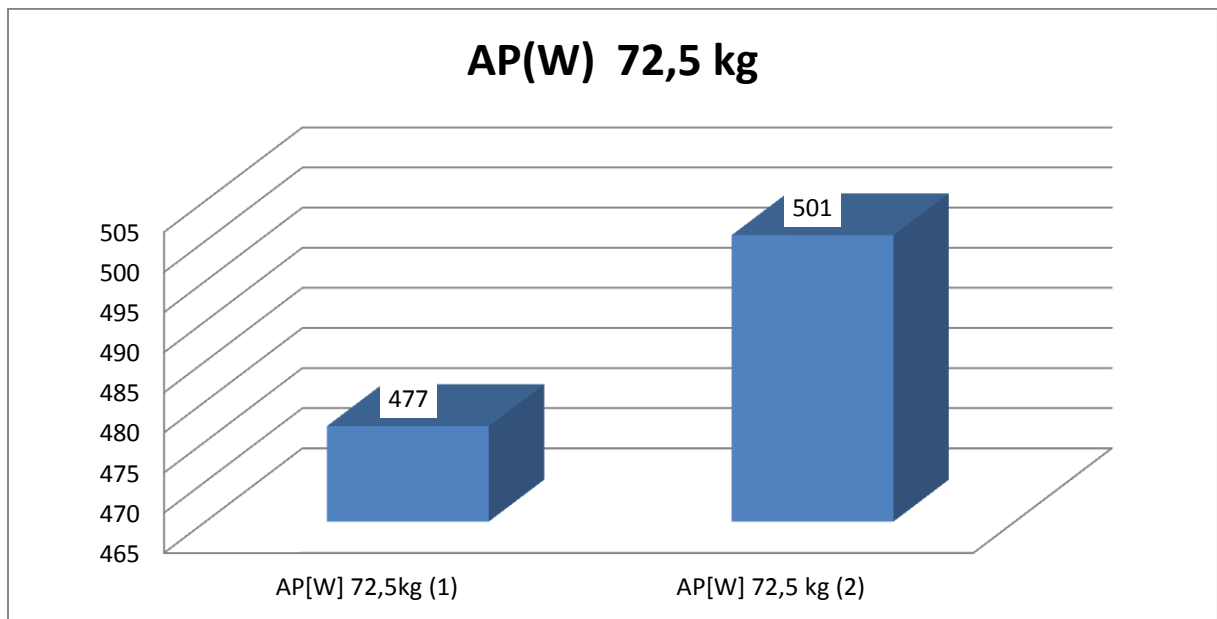
67,5 kg



70 kg

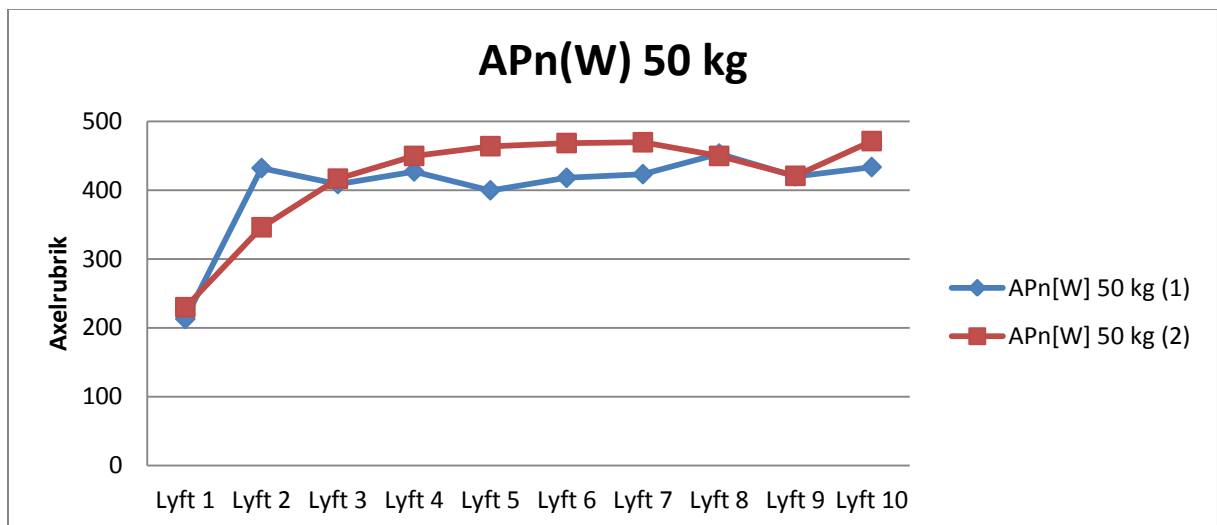


72,5 kg

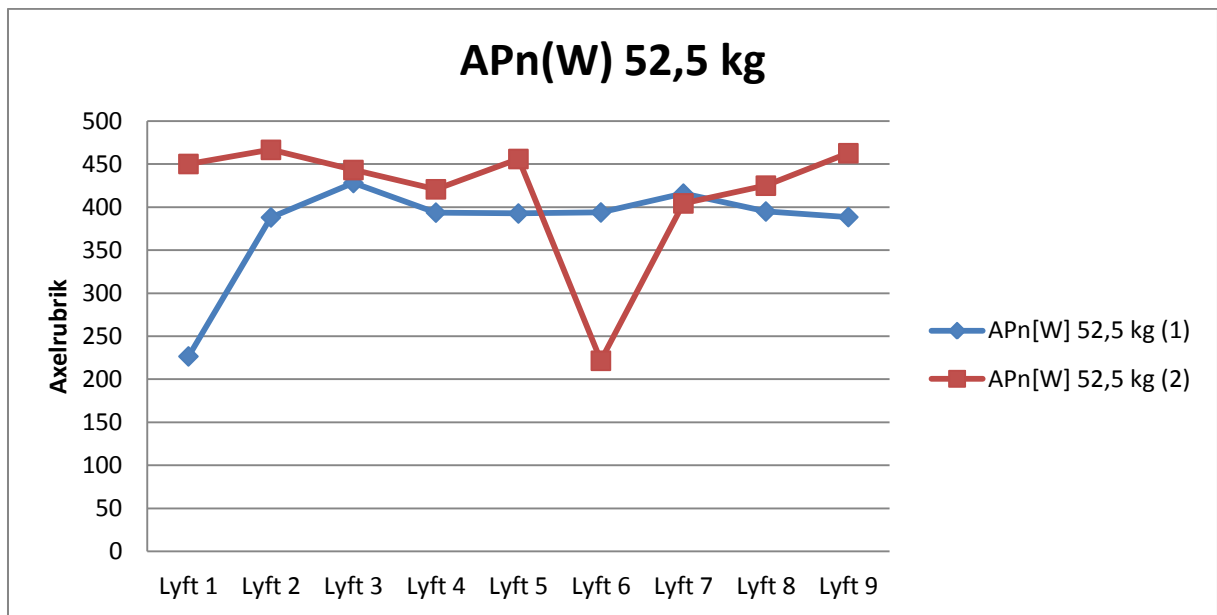


Samma sak men i den excentriska fasen

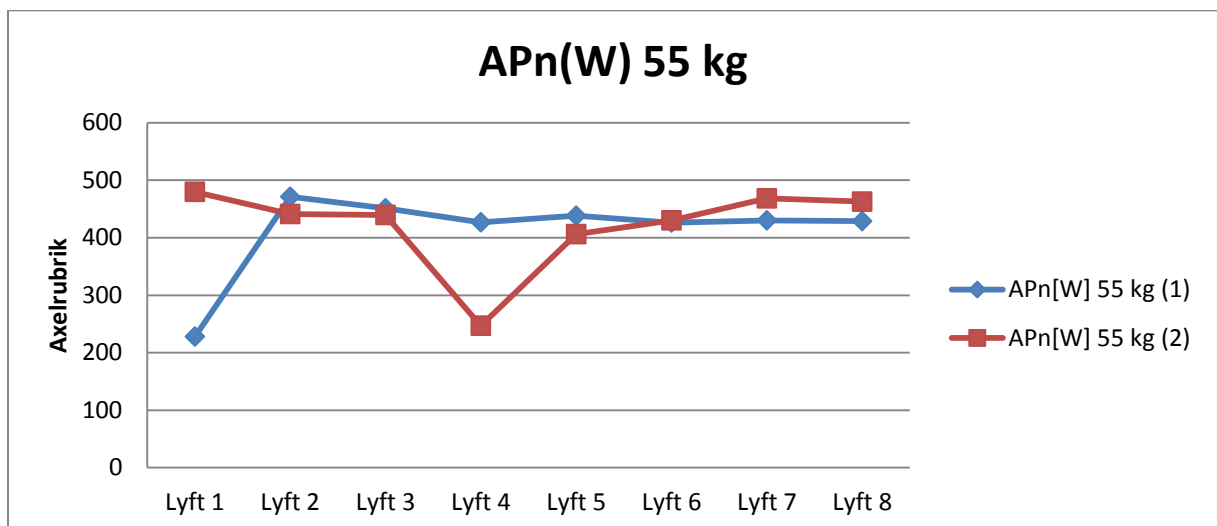
50 kg



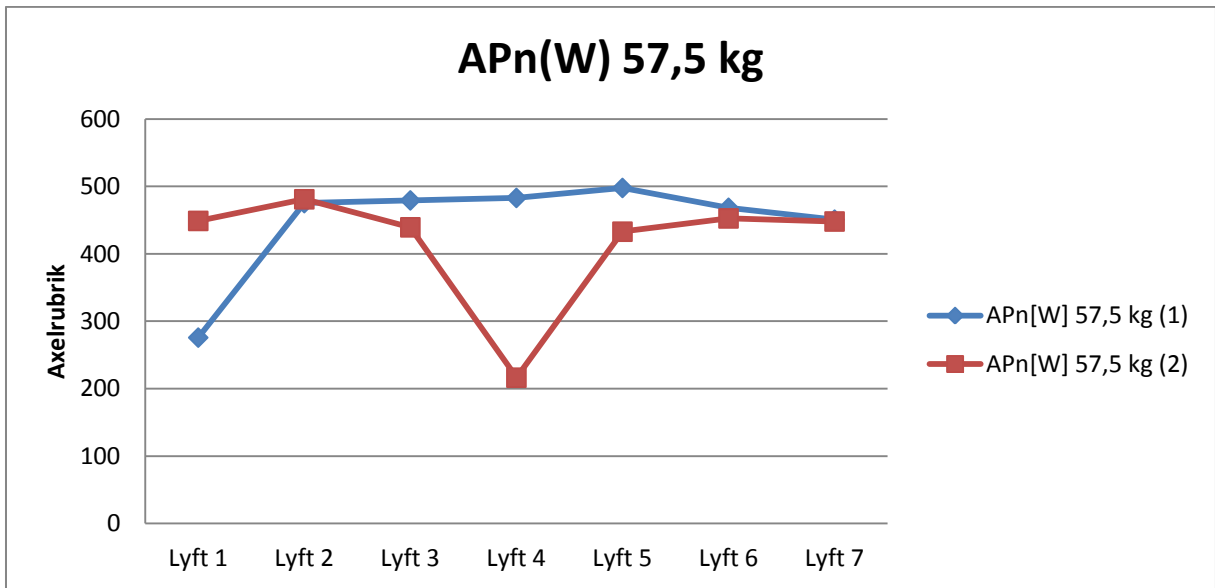
52,5 kg



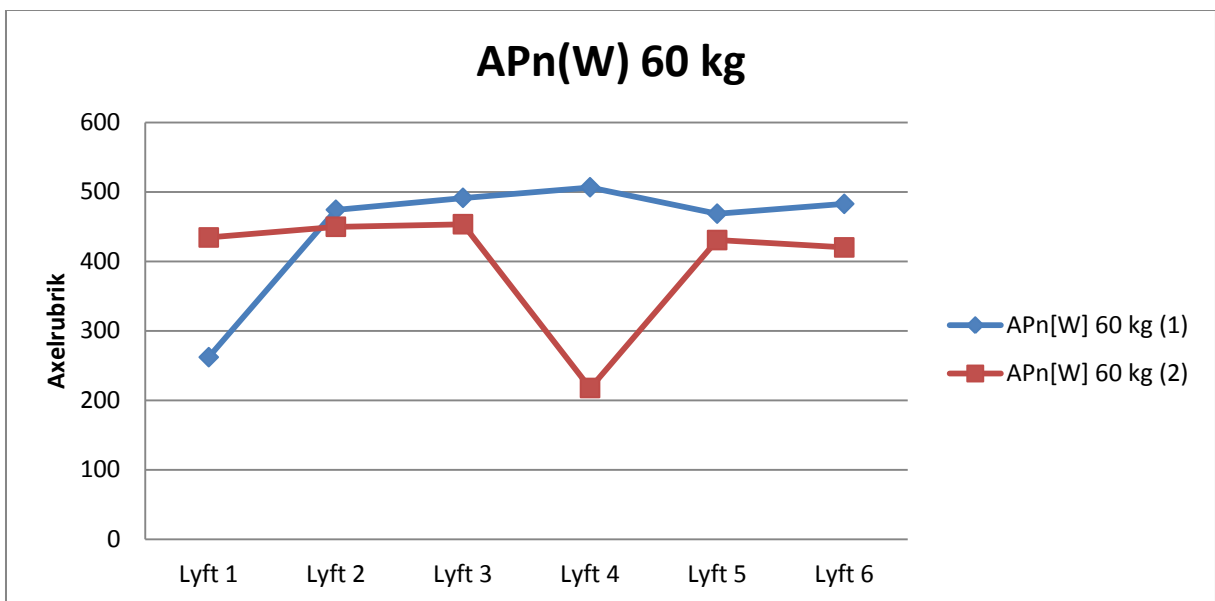
55 kg



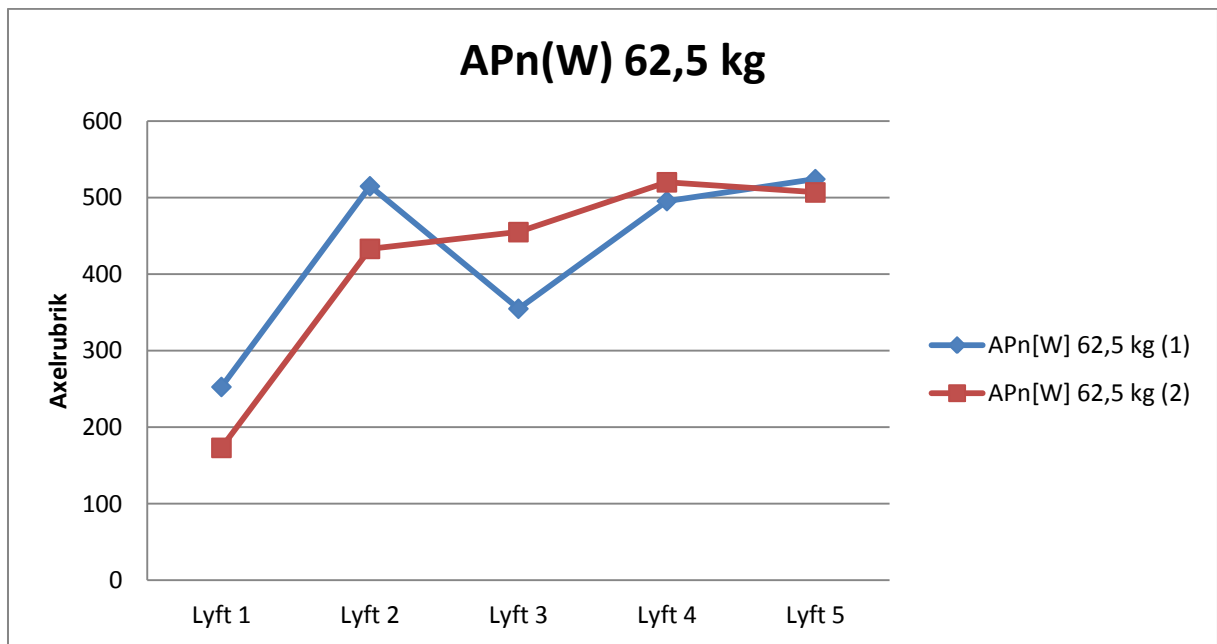
57,5 kg



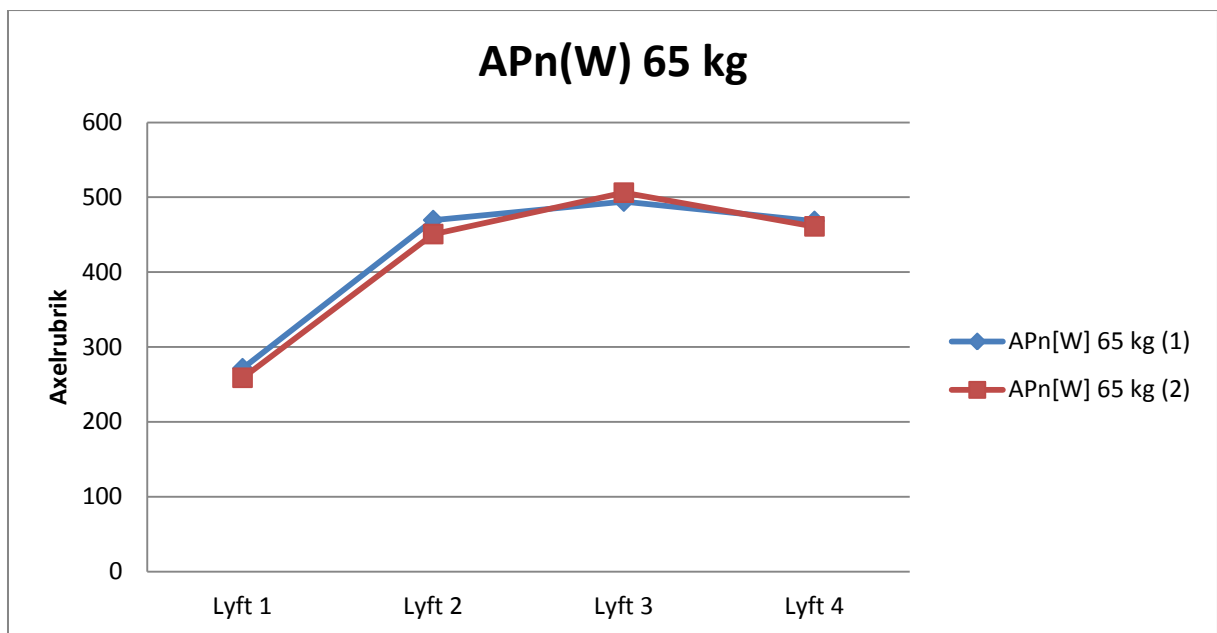
60 kg



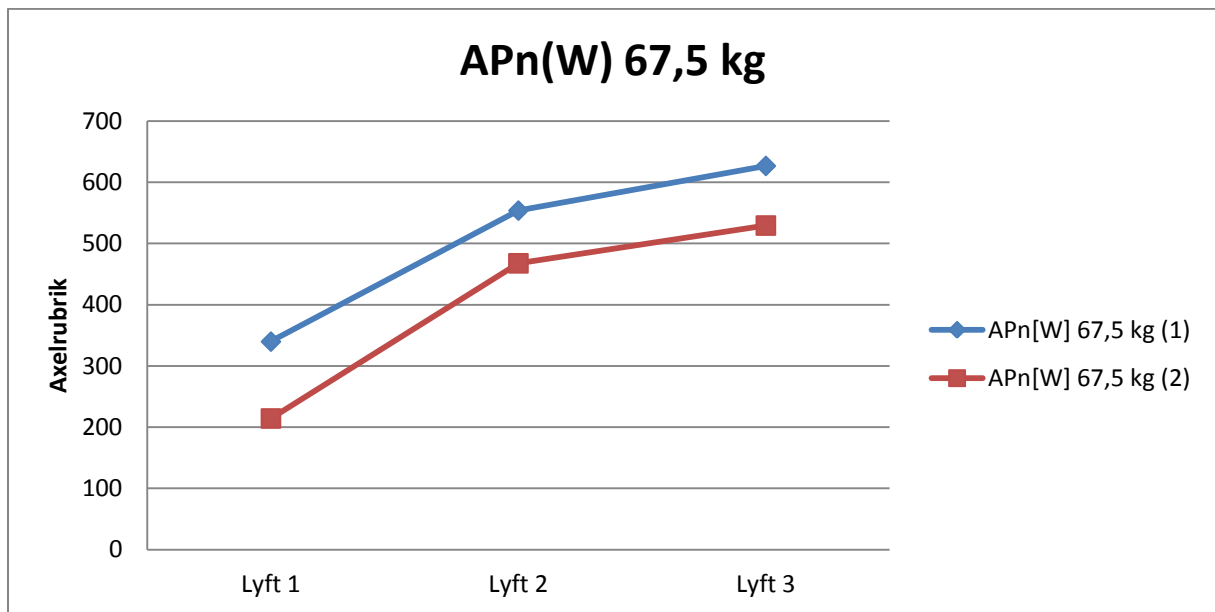
62,5 kg



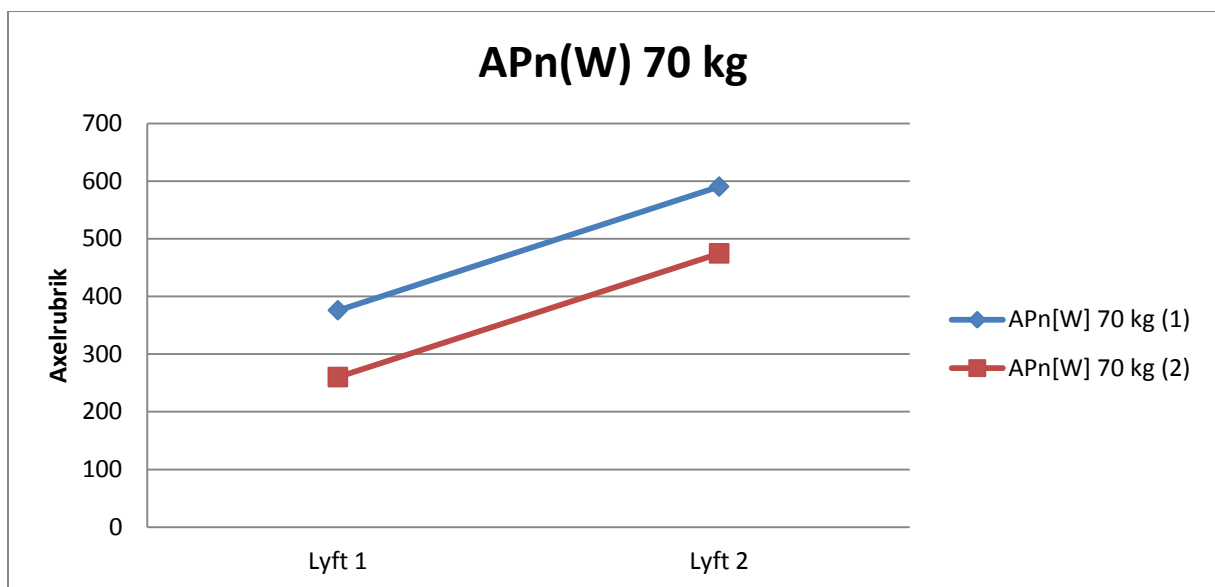
65 kg



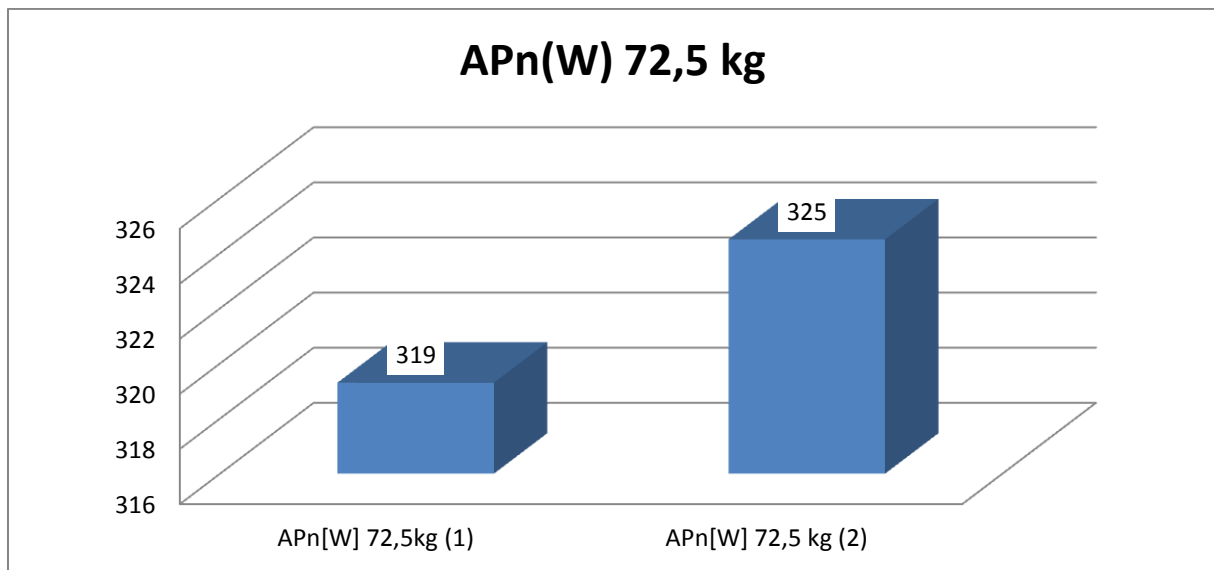
67,5 kg



70 kg



72,5 kg



Sammanställning

Om man börjar med genomsnittseffekten koncentriskt och medelvärdet i alla serierna är det inga större skillnader mellan när man lägger på belastning och när man tar av. Det som förvånar är att man efter 55 lyft kan göra ytterligare 55 lyft på ungefär samma nivå. Det hade jag inte förväntat mig innan detta träningspass. På vägen upp blir de tyngre och tyngre medan på vägen tillbaka blir det lättare och lättare. Kan det vara detta som gör att man fortfarande kan hålla samma effekt eftersom det blir lättare och lättare?

I den excentriska fasen tappar man lite effekt på vägen tillbaka framförallt på de tyngre belastningarna sedan kommer man i fatt igen.

Det var även lite skillnad mellan den koncentriskas fasen och den excentriska fasen där den koncentriskas fasen var något bättre.

Tittar man på topphastigheten är det inte där heller några större skillnader. Att topphastigheten sjunker med ökat belastning är helt naturligt. Tiden till topphastighet blir det heller inga stora skillnader. Tiden till topphastighet ökar med ökad belastning.

Med tanke på den förhållandevis korta vilan runt 2,30 minuter är det anmärkningsvärt att det går att hålla uppe effekten, topphastigheten och tid till topphastighet med denna korta vila. När de gäller maximalstyrkan har vi sett att denna korta vila inte är effektiv. Men här verkar de räcka från 50 % till 72,5 % av 1 RM.

Från 52,5 kilo till 60 kilo så minskar effekten på vägen upp medan den ökar på vägen tillbaka. Från 62,5 kg till 70 kg minskar effekten på båda hållen.

I den excentriska fasen ökar effekten nästan på alla belastningar. På vägen tillbaka är den mer ojämn med en del dippar.

Nu tog jag detta till ytterligheter att flytta 12 650 kg i träningspass i bänkpress kanske inte är att rekommendera. Där man är under anspänning på 2,36 minuter. Ett normalt pass på 75 % av 1 RM med 4 x 6 reps eller 8 x 3 reps blir det en träningstid runt 25 sekunder. Och en villa helst runt 5 minuter mellan serierna.

Här finns givetvis andra kombinationer där man kan träna 10 till 5 reps och tillbaka. Eller börja med 1 reps och tag av belastning till 5 reps. Eller helt andra kombinationer.

Alla repetitioner har utförts i ett sträck med en hastighet som jag bedömer ligga runt 90 % av maximal hastighet både excentriskt som koncentriskt.

Innan träningspasset var jag helt övertygad om att man skulle tappa på tillbakavägen. Men så blev det inte. Vilket innebär att det finns utrymme till nya och annorlunda mängder inom de olika träningsfaktorerna. Här finns förmodligen massvis att utveckla inom denna träningsfaktor.

Kenneth Riggberger