

Abstrakt

Bakgrund. Inom idrotten strävar många tränare att optimera träningsprocessen.

Min frågeställning har varit: Är det någons skillnad i effektutveckling om man tränar 4 serier x 6 repetitioner jämfört med 8 serier x 3 repetitioner.

1 träningspass 4 serier x 6 repetitioner jämfördes med 1 träningspass 8 serier x 3 repetitioner med 80 kg i bänkpress där man flyttat skivstången i maximalhastighet utan att bryta rörelsen.

Alla resultat är medelvärdet på alla 24 lyften.

Resultat

Testerna visar stora skillnader i både effekt och topphastighet. Små skillnader i tid till topphastighet. Största skillnaden var i topphastighet

Sammanställning efter alla diagrammen.

Sammanställning test

Upplägg

Utrustning: Skivstång

Övning: Bänkpress

Test belastningar 80 kg

Utförande 1 4 serier x 6 repetitioner

Utförande 2 8 serier x 3 repetitioner

Testutrustning: MuscleLab 4010

Mätning

AP(W) = Genomsnitts power mätt i watt koncentriskt

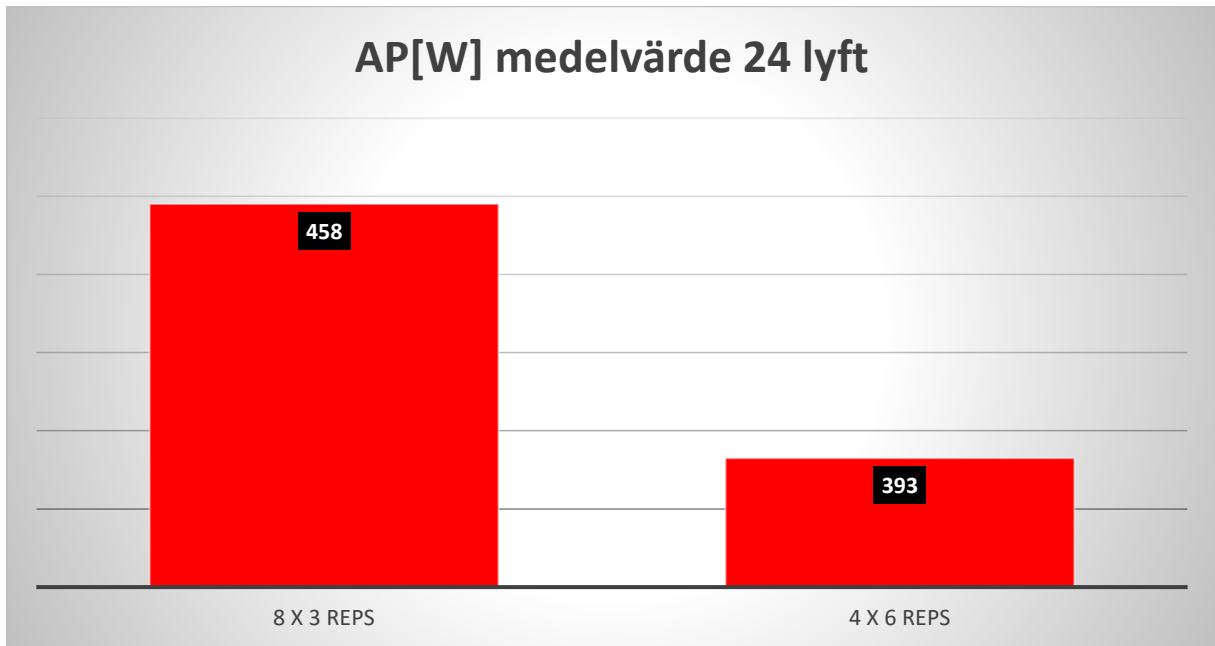
APn(W) = Genomsnitts power mätt i watt excentriskt

AV(m/s) = Genomsnittshastigheten mätt i meter/sekund koncentriskt

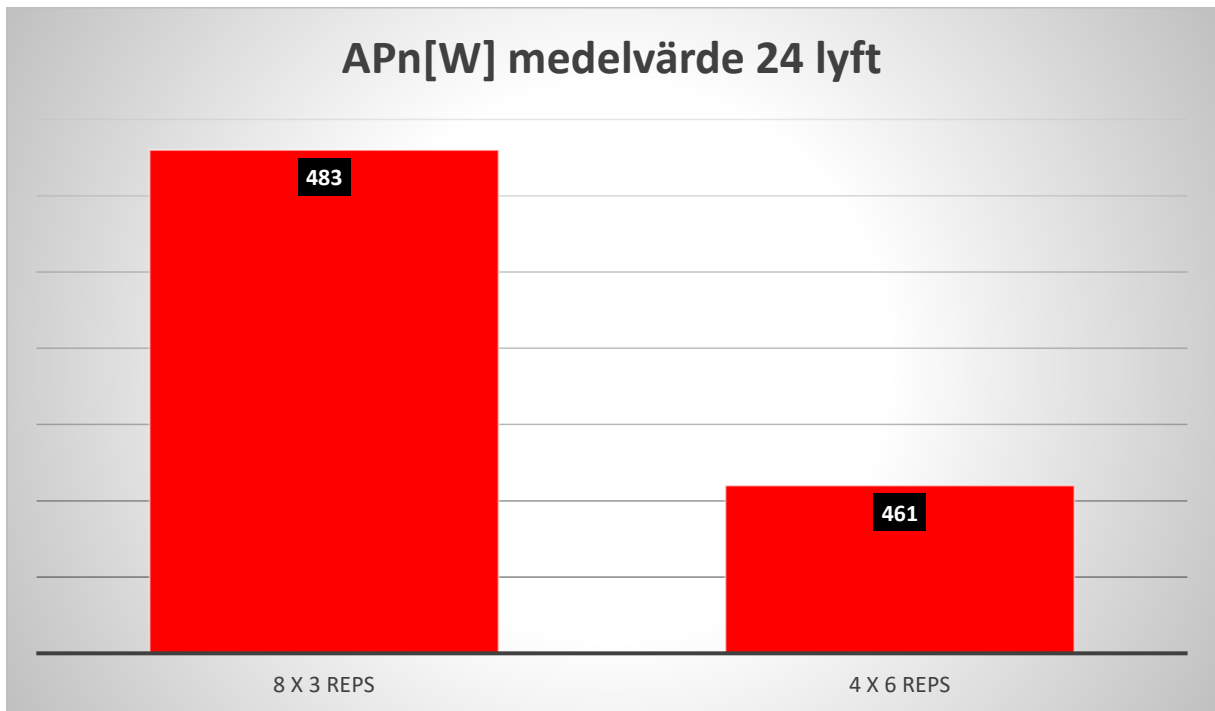
pV(m/s) = Topphastigheten mätt i meter/sekund koncentriskt

tpV(sek) = Tid till topphastighet mätt i sekunder koncentriskt

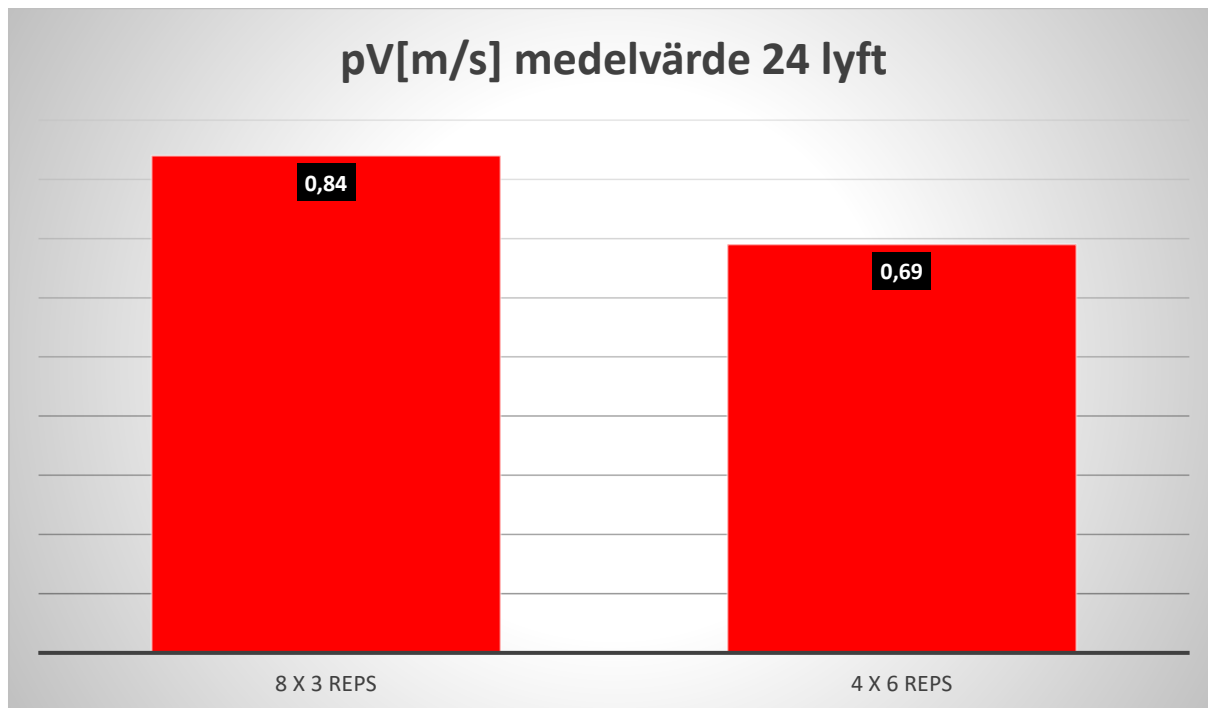
Genomsnittseffekt AP(W) medelvärde alla lyft koncentriskt



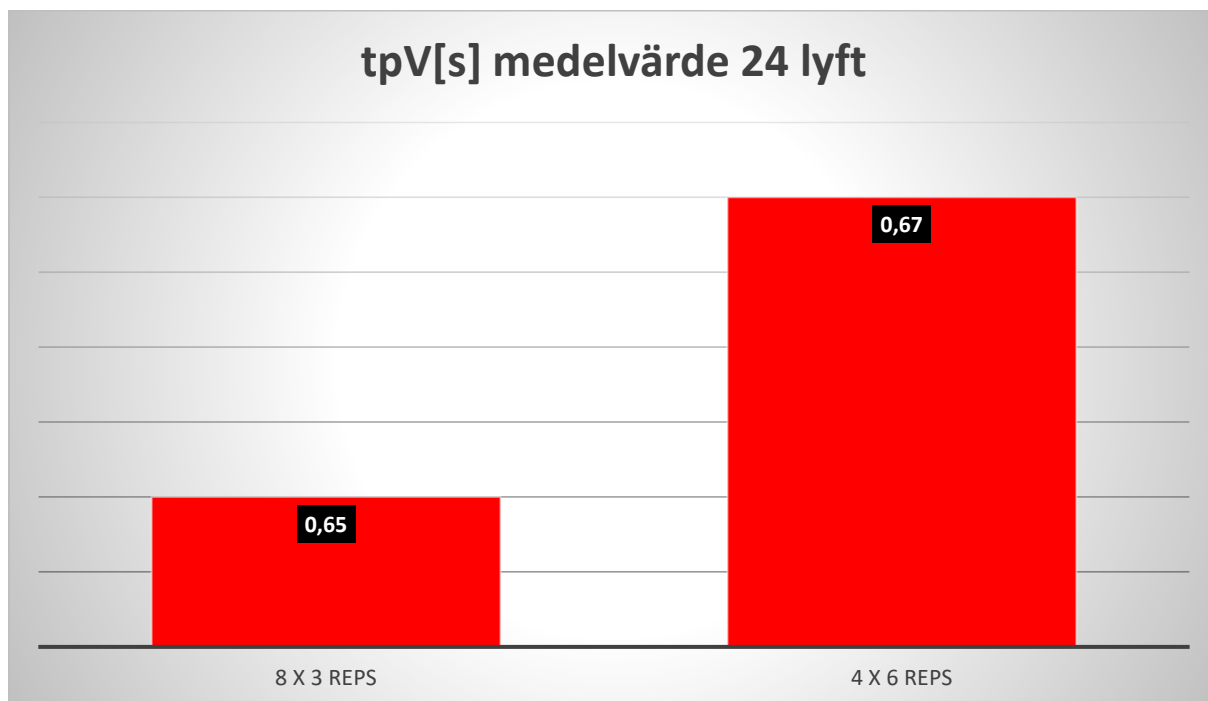
Genomsnittseffekt APn(W) medelvärde alla lyft excentriskt



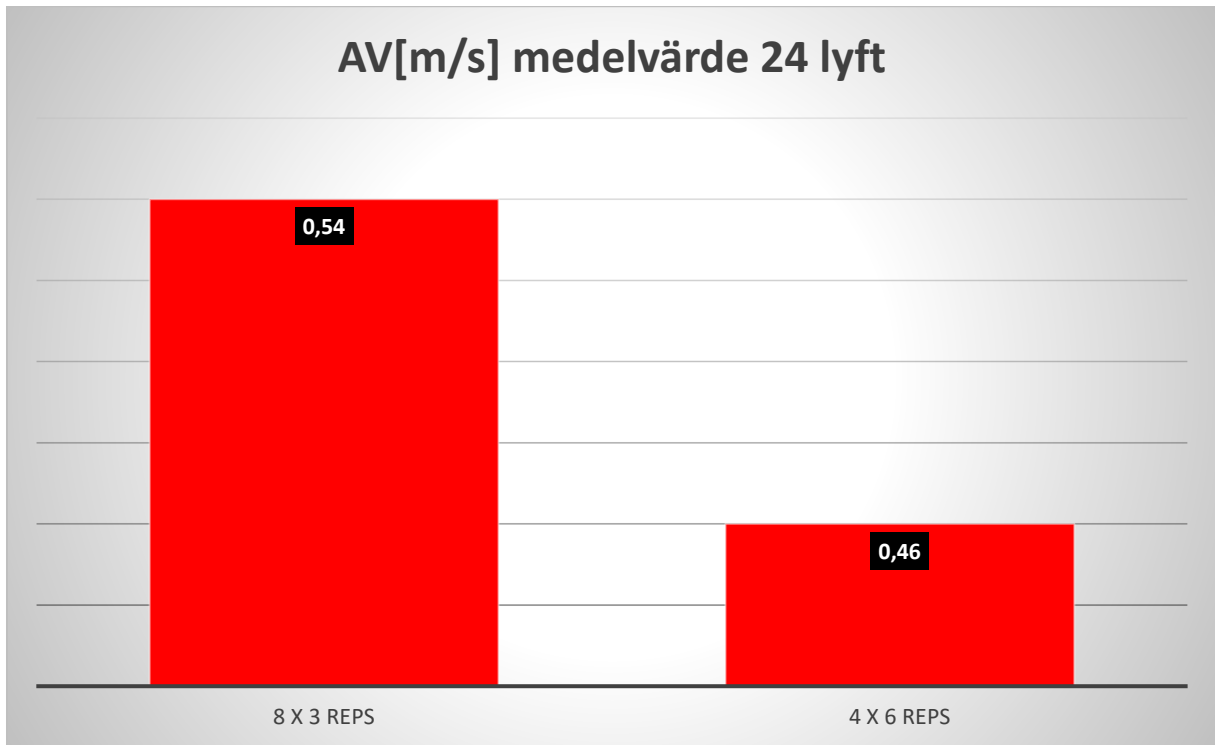
Tophastighet pV(m/s) medelvärde alla lyft koncentriskt



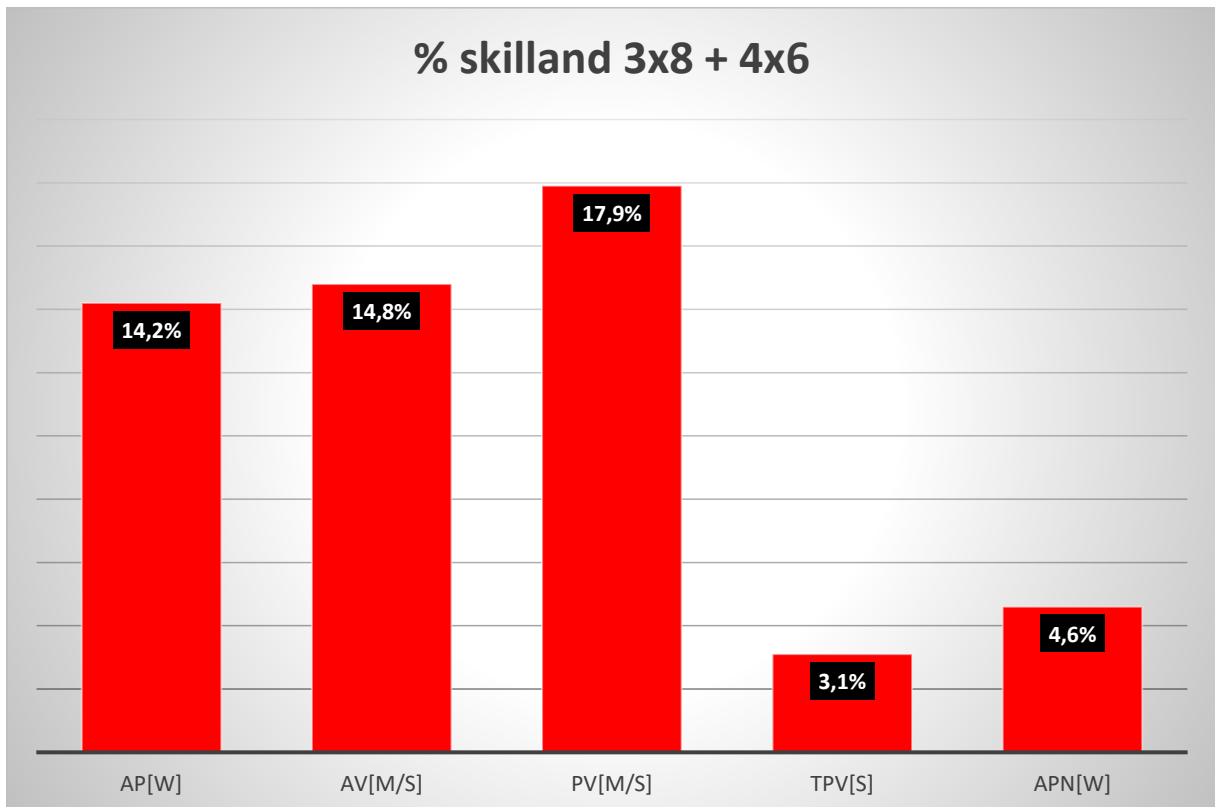
Tid till tophastighet tpV(s) medelvärde alla lyft koncentriskt



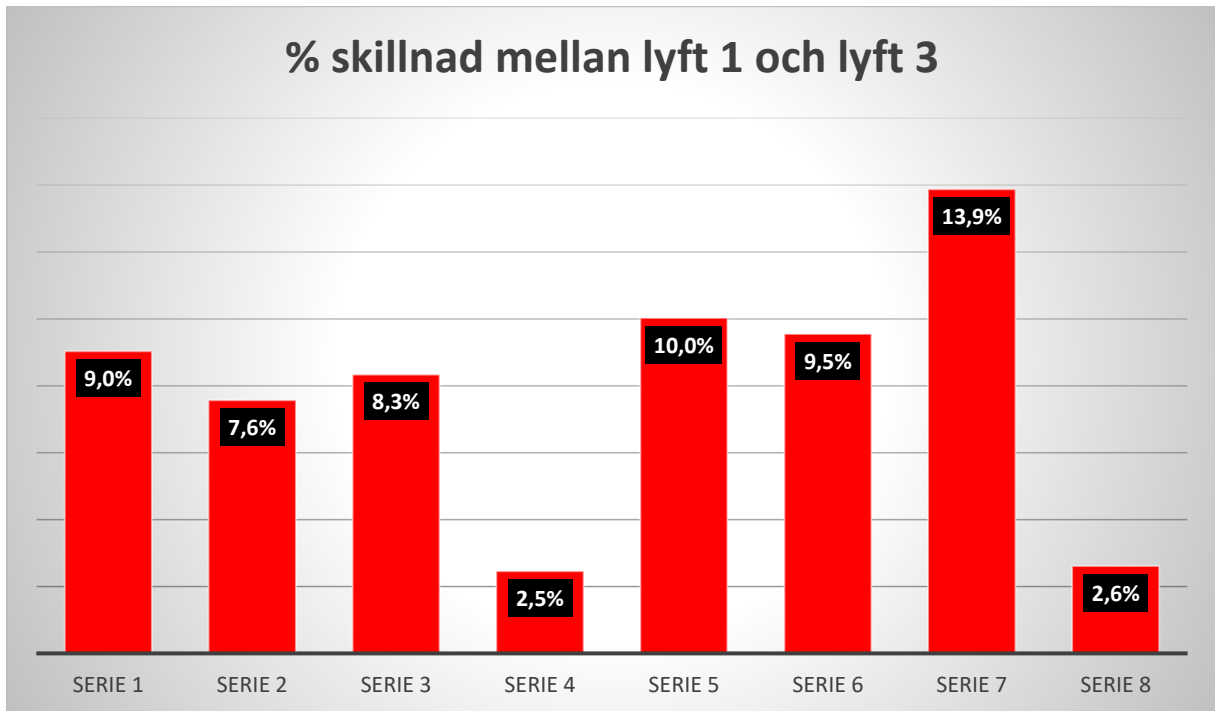
Genomsnittshastighet AV(m/s) medelvärde alla lyft koncentriskt



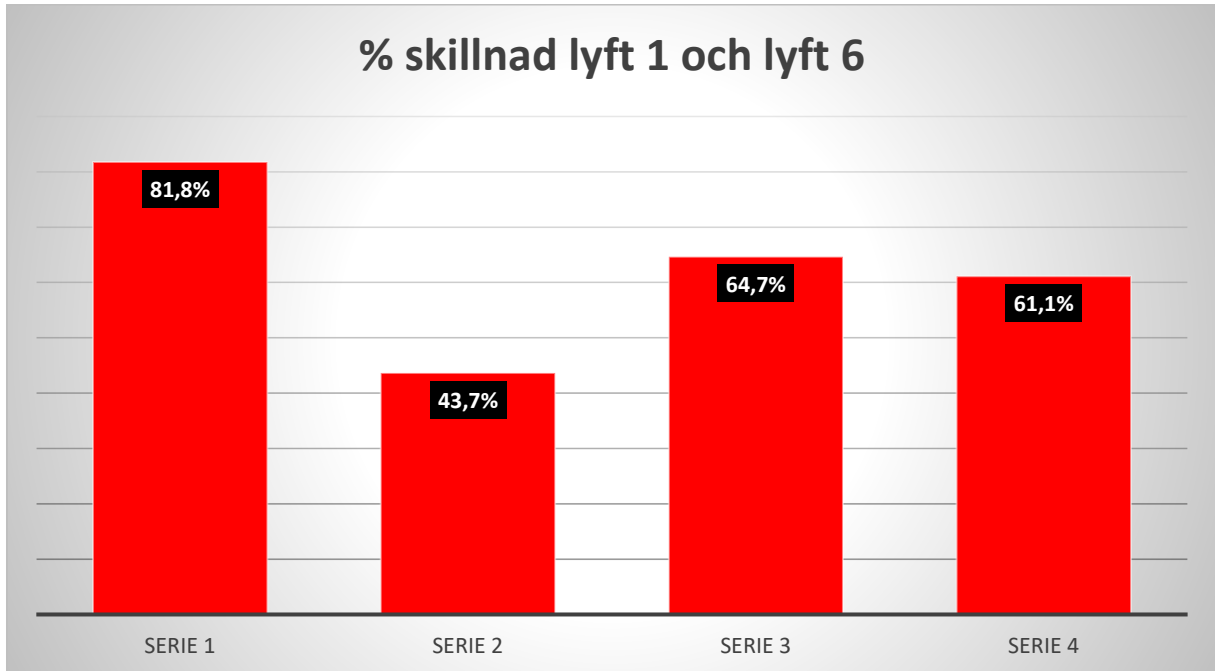
% förändring medelvärde alla lyft.



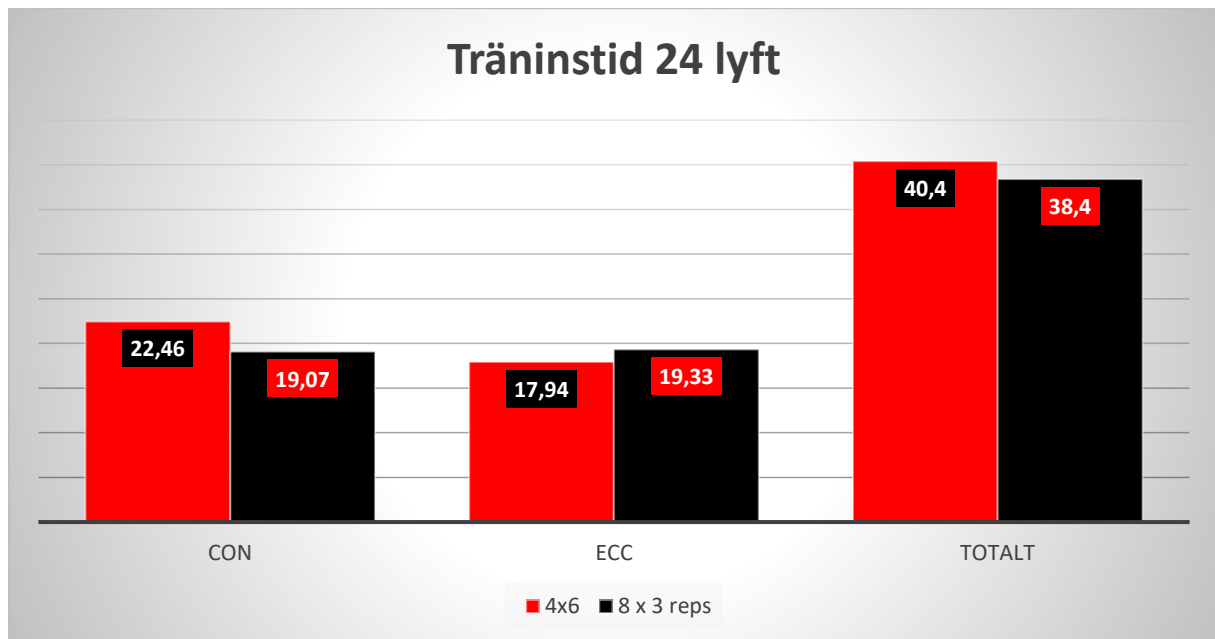
% skillnad mellan lyft 1 och lyft 3



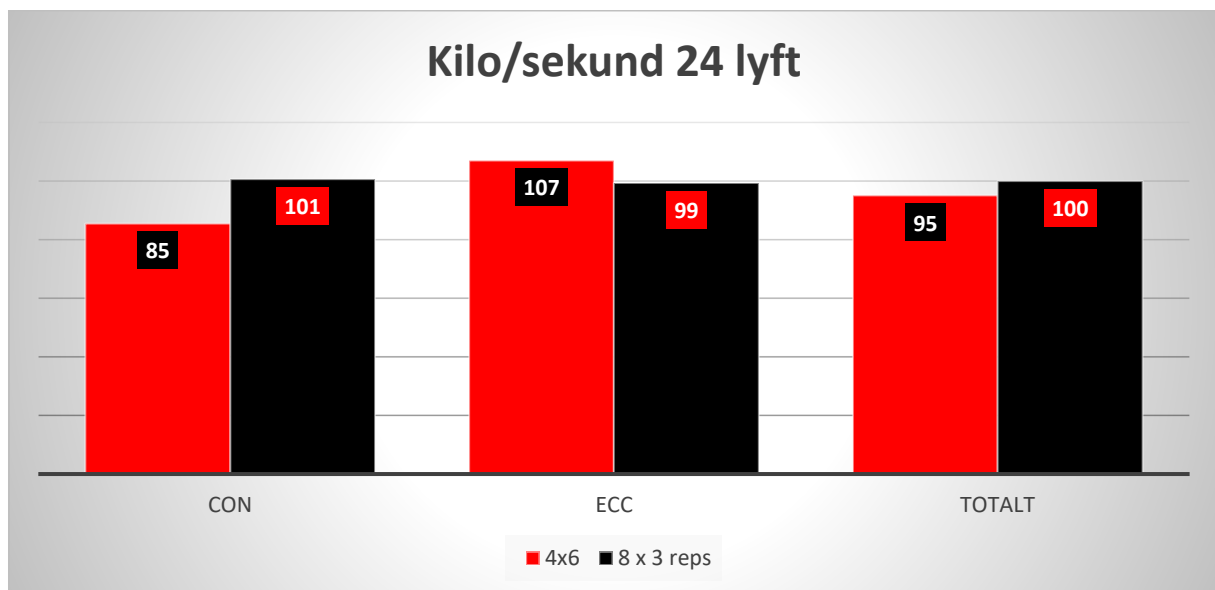
% skillnad mellan lyft 1 och lyft 6



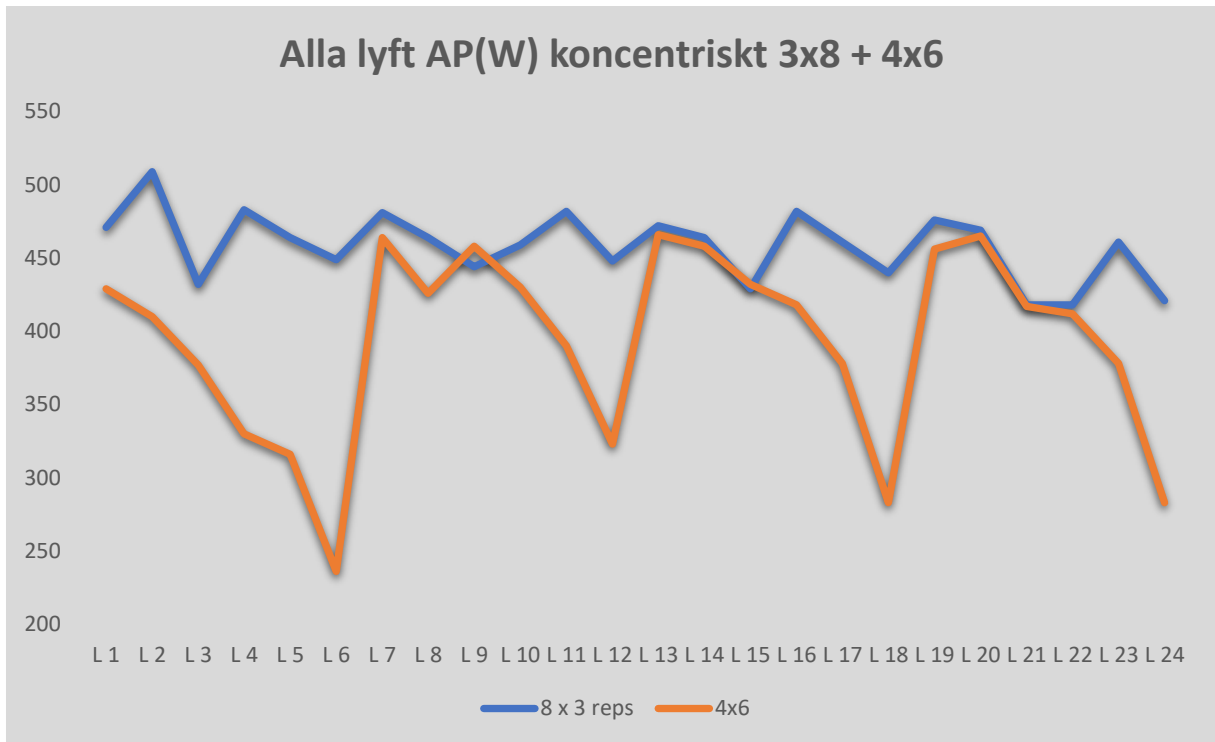
Träningsid 24 lyft koncentriskt/excentriskt/totalt



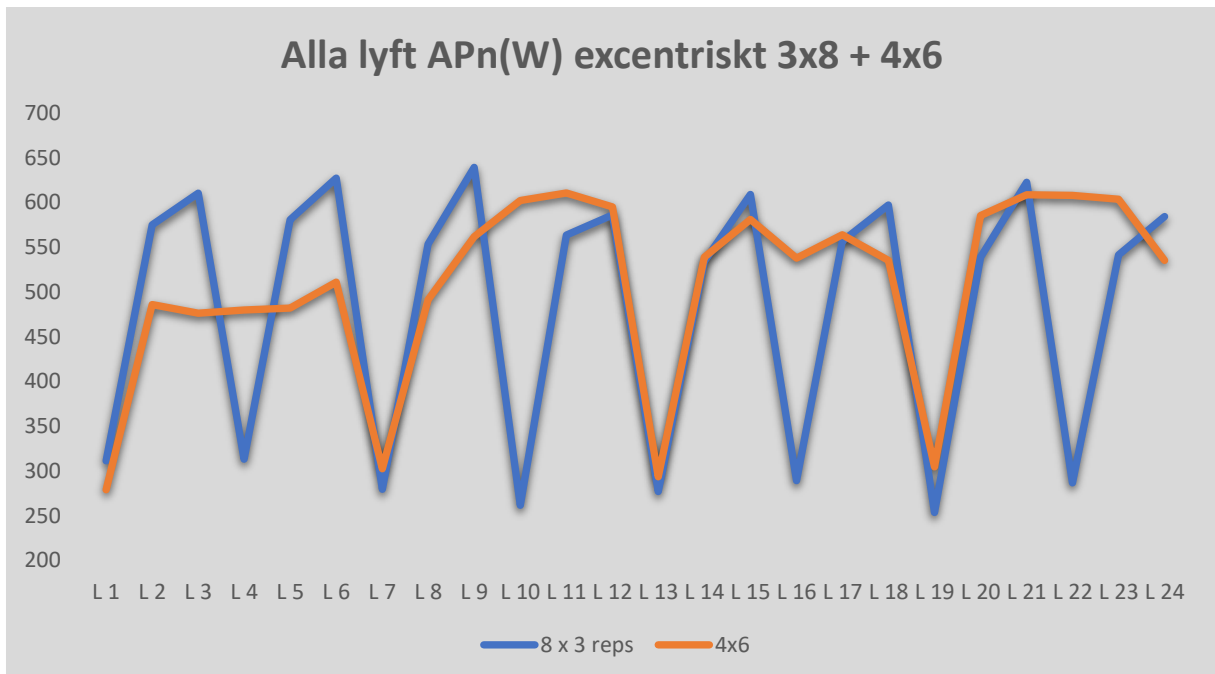
Kilo/sekund 24 lyft koncentriskt/excentriskt/totalt



Alla lyft koncentriskt



Alla lyft excentriskt



Sammanställning

När man tränar i maximala hastigheter tappar man oftast redan efter 1 repetition i bänkpress. I vissa serier är det även möjligt att klara 2 repetitioner innan man tappar i effekt. Träningsvikten i det här fallet ligger runt 75 % av 1 RM. Vilket gör det möjligt att flytta 80 kg 6 gånger.

När det gäller poweträning är det effekten som man är ute efter inte antalet lyft som är möjligt med en belastning.

I bänkpress är det förhållandevis små muskelgrupper som arbetar. Det kanske är detta som gör att man tappar i effekt redan efter 1 eller ibland efter 2 lyft. Vid dessa mätningar så var det i 1 serie hela 81,3 % skillnad mellan första och sista lyftet när man tränade med 6 repetitioner.

När man tränade med 3 repetitioner blev det i 1 serie en skillnad mellan första och sista lyftet på 13,9 %. Det är en stor skillnad på effektförlusten när man tränar 4 x 6 reps jämfört om man tränar 8 x 3 reps.

Vid dessa mätningar var det topphastigheten där man tappade mest hela 17,9 %. Om man jämför med medelvärdet på alla 24 lyften. Det var även stor skillnad på effektutveckling och genomsnittshastigheten.

Det som påverkade minst var tiden till topphastighet och effektutvecklingen i den excentriska fasen. Det var dock en liten skillnad.

När det gäller träningstiden tog det 2 sekunder kortare tid att göra alla lyften med 8 x 3 reps. När man räknar på kilo/sekund var det totalt sett 5 kilo mer/sekund vid 8 x 3 reps.

Vad kan man då dra för slutsatser om detta? Om man är ute efter power bör man hitta det antal repetitioner som ger mest effekt på hela träningspasset. Att 4 x 6 reps gav mindre effekt än 8 x 3 reps är ju uppenbart. Sedan kan det vara jobbigt mentalt att träna 8 serier. Det optimala kanske är 6 x 4 reps eller en annan variant som 2 x 4 reps 2 x 3 reps 2 x 2 reps där man även ökar belastningen.

Nu är detta en mätning i power. Vill man bygga muskelmassa så är det något helt annat. För mig är denna extremt tuffa träningsform som till för aktiva med en gedigen bakgrund i träning. Där den kan vara lämplig från senare delen av juniorålder runt 21 år till seniorålder. Var denna träningsform ska ligga i träningsplaneringen det kan det vara olika uppfattning om givetvis.

Jag har tidigare gjort mätningar när det gäller knäböjning här ser det helt annorlunda ut. Jag får återkomma med dessa mätningar vid ett senare tillfälle.

Kenneth Riggberger

Elittränare

www.riggberger.dinstudio.se

