

## **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

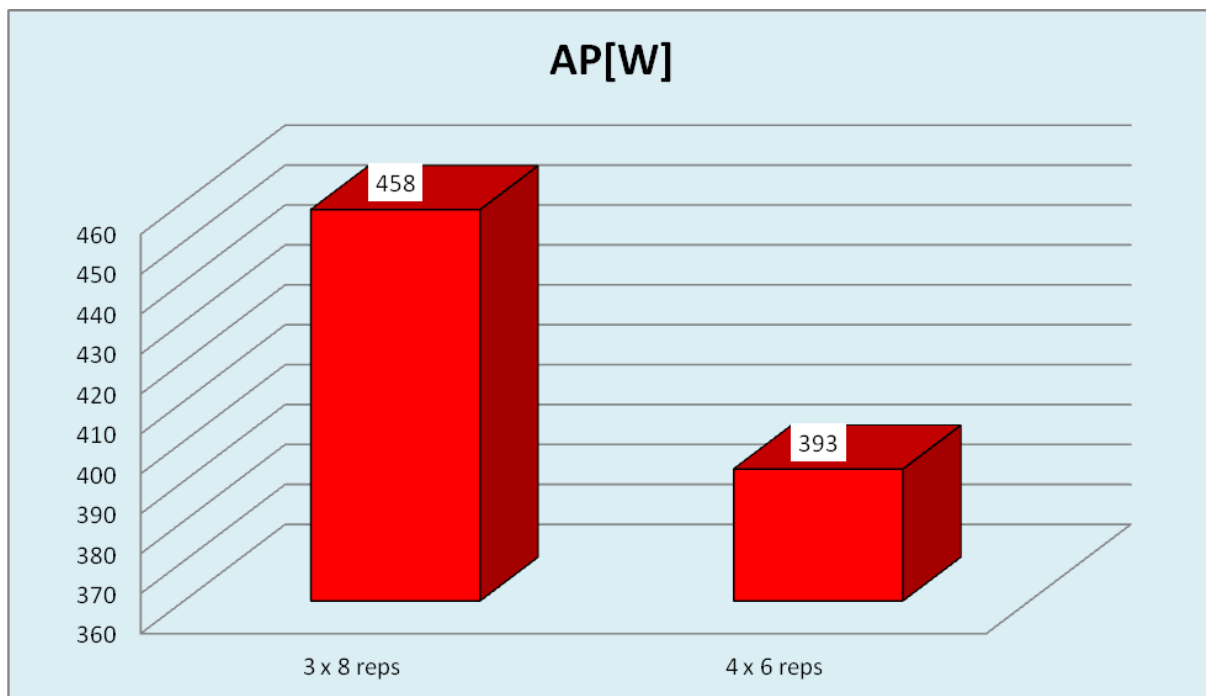
### Upplägg

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

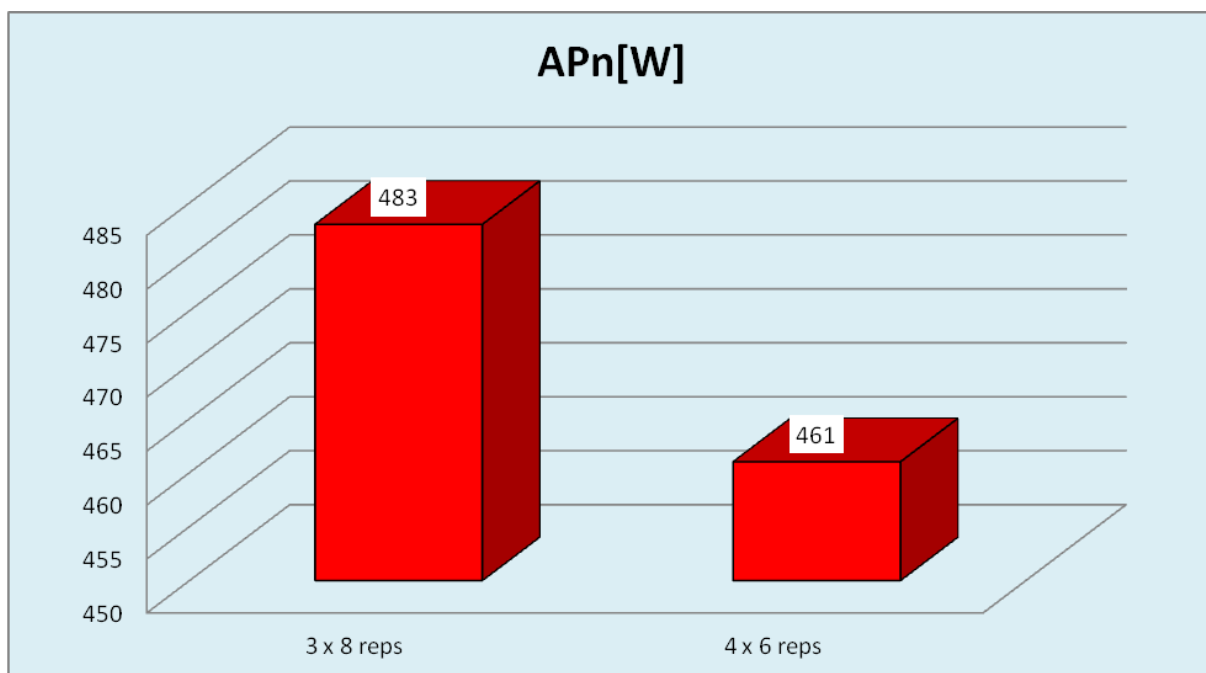
### Mätning

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

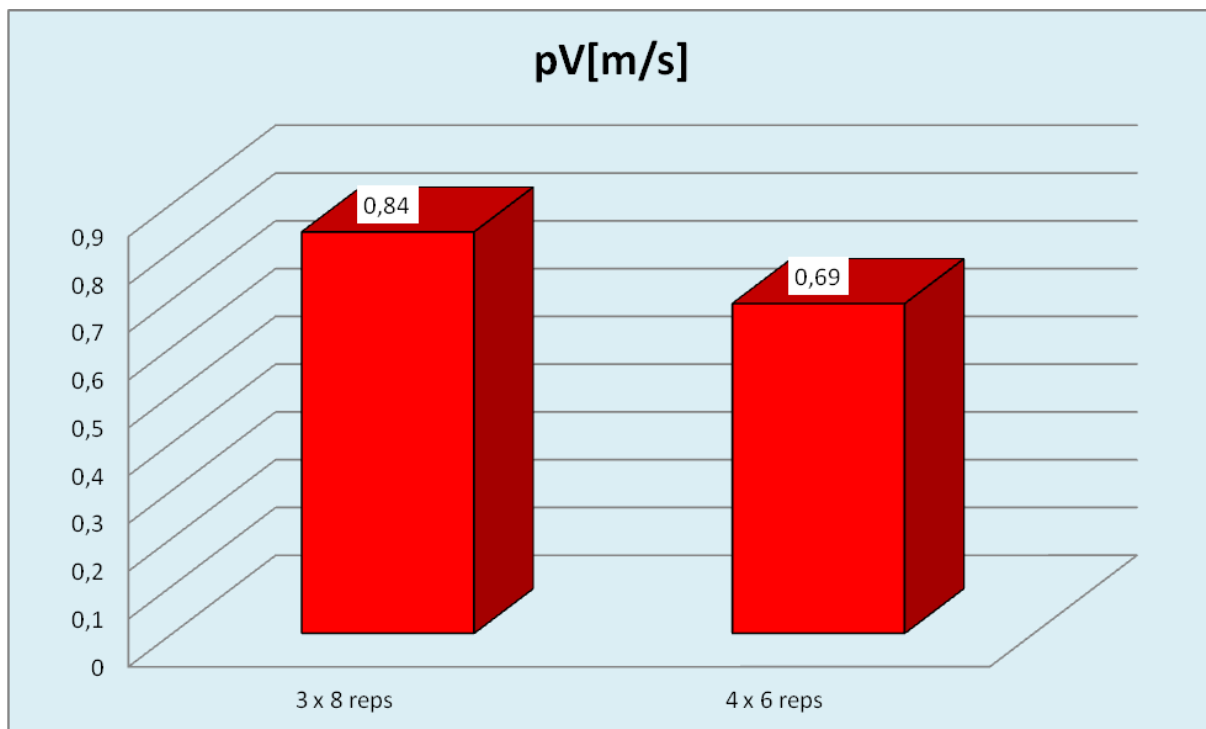
**Genomsnittseffekt AP(W) medelvärde alla lyft koncentriskt**



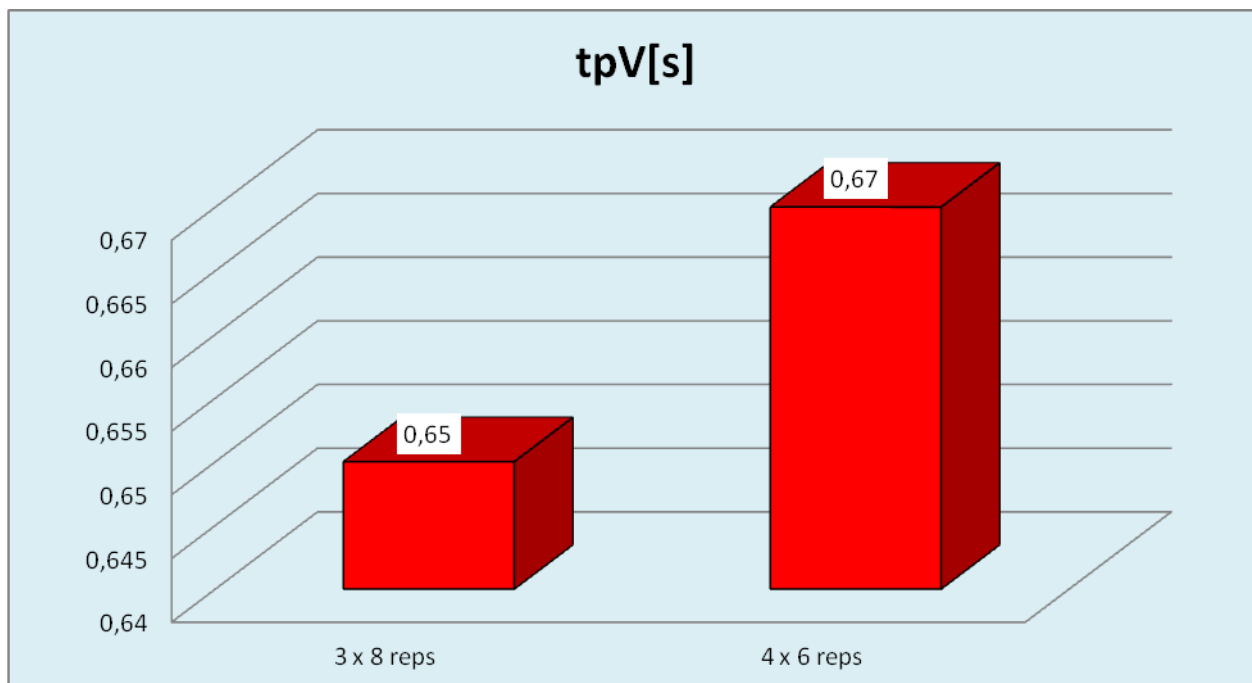
**Genomsnittseffekt APn(W) medelvärde alla lyft excentriskt**



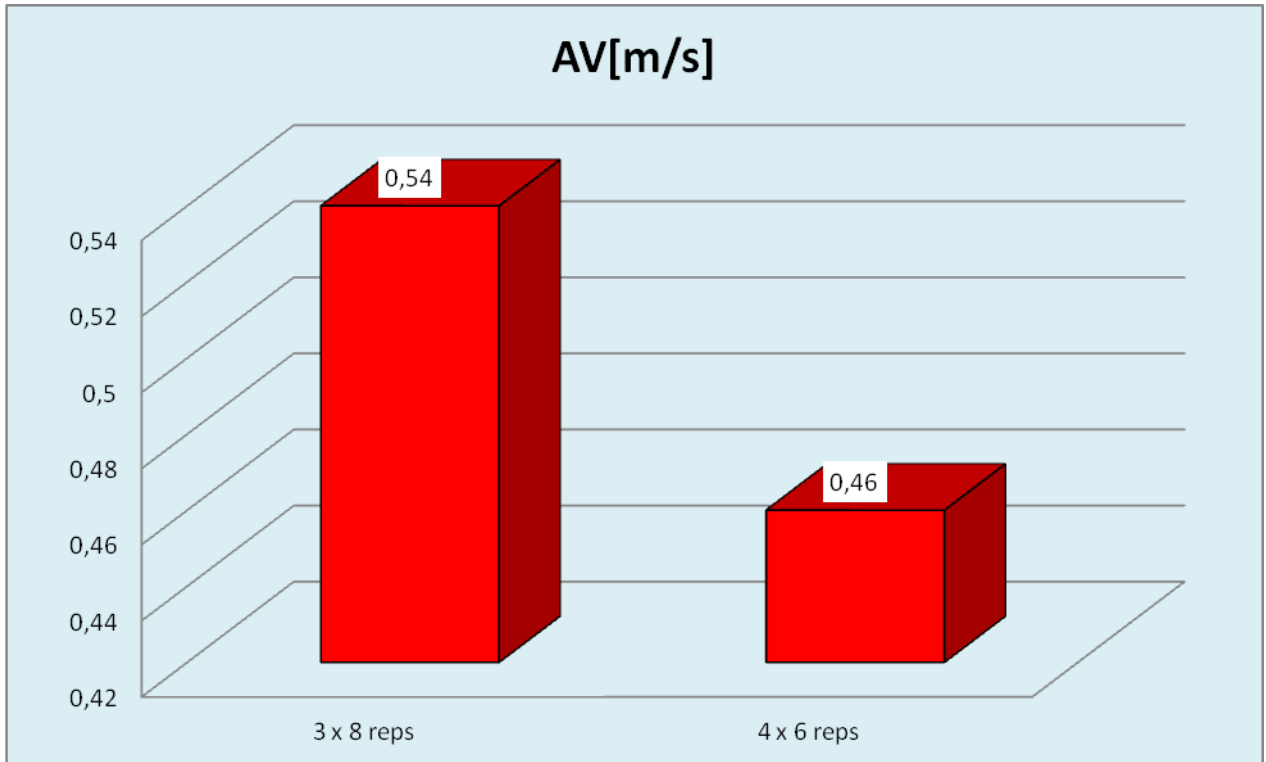
**Topp hastighet pV(m/s) medelvärde alla lyft koncentriskt**



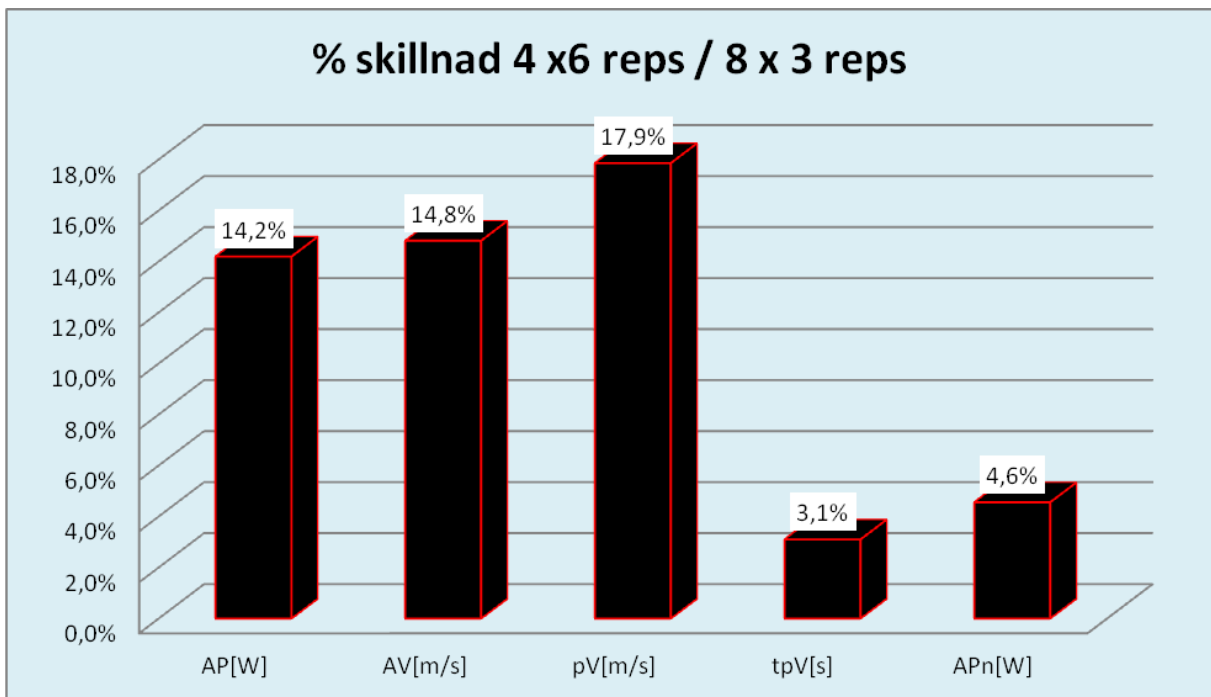
**Tid till topp hastighet tpV(s) medelvärde alla lyft koncentriskt**



**Genomsnittshastighet AV(m/s)medelvärde alla lyft koncentriskt**



**% förändring medelvärde alla lyft.**



## 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 förhållande vis 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 en serie hela 39,3 % skillnad mellan första och sista lyftet när man tränade med 6 repetitioner. När man tränade med 3 repetitioner var det även där i en serie skillnad mellan första och sista lyftet på 12,3 %.

Vid dessa mätningar var det topphastigheten där det skiljde mest 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.

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 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

