

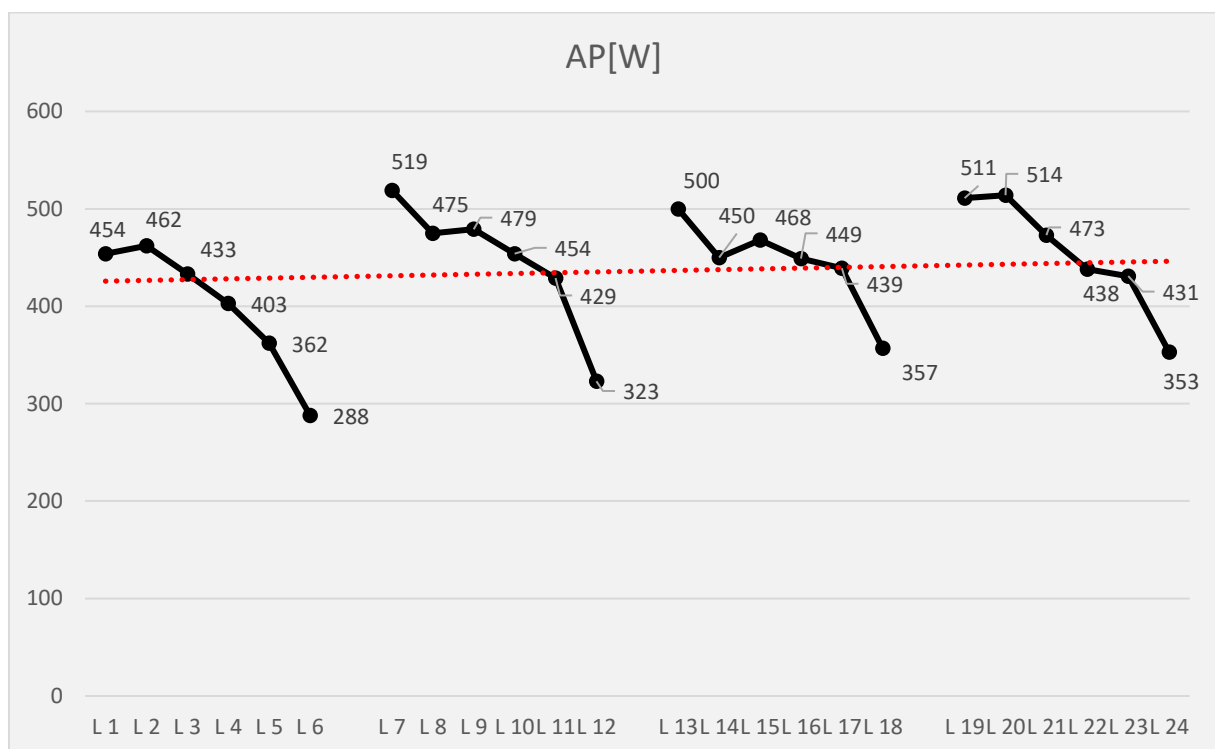
Sammanställning av ett träningspass i bänkpress

Träningen genomfördes med 4 serier x 6 repetitioner på belastningen 80 kg med en vila på 8 minuter mellan serierna. Alla repetitionerna utfördes i ett sträck med maximal hastighet i rörelsen. Ca: 75 % av 1 RM

Hur ser det ut i de olika serierna? Tappar man eller ökar man effekt och hastighet?

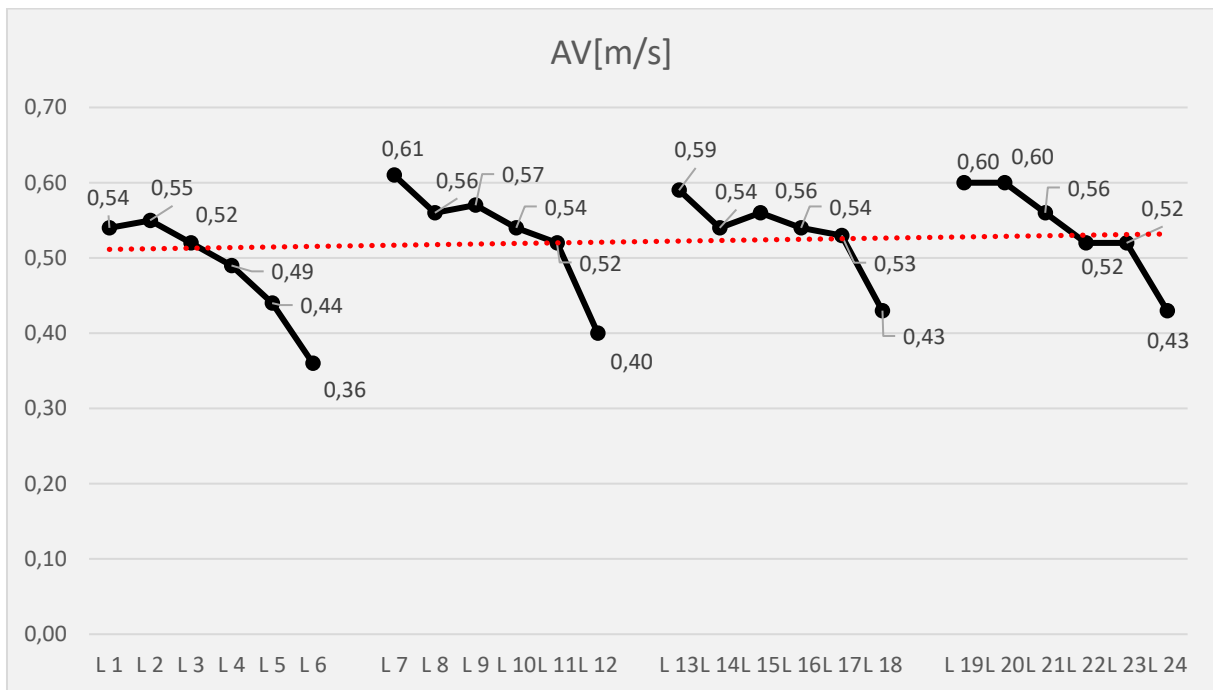
Hur ser trenden ut på hela passet med en vila på 8 minuter?

AP(W) genomsnitteffekten



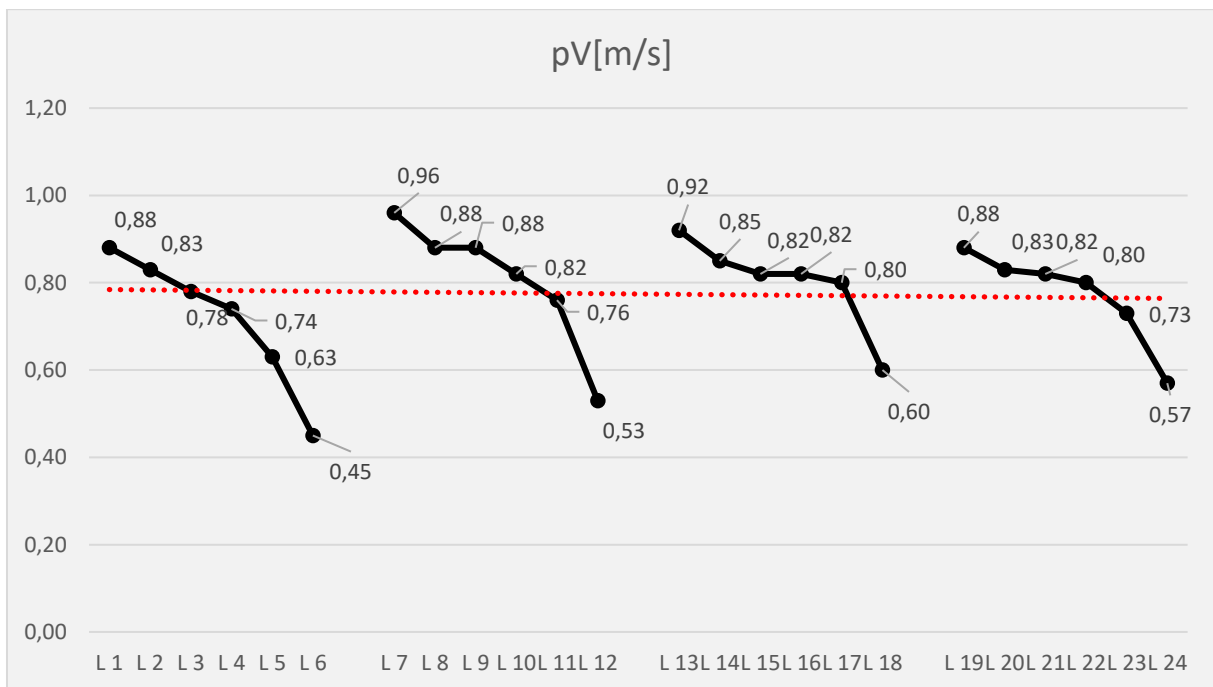
Det ser ungefär lika ut i alla serierna. Det som är anmärkningsvärt är att effekten sjunker så snabbt. Här klarar man en eller två repetitioner sedan sjunker effekten. Även om trenden är positiv för hela passet.

AV(m/s) genomsnittshastigheten



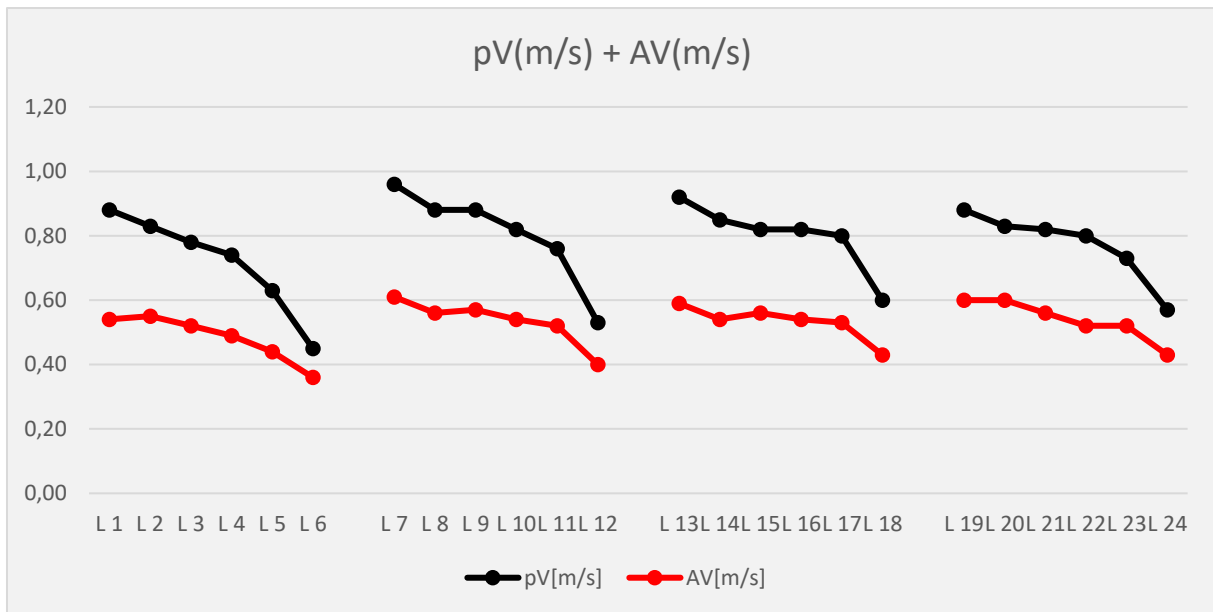
Det brukar inte skilja så mycket mellan genomsnittshastigheten och genomsnittseffekten vid dessa mätningar. Samma här en till två reps sedan sjunker hastigheten.

pV(m/s) topphastigheten



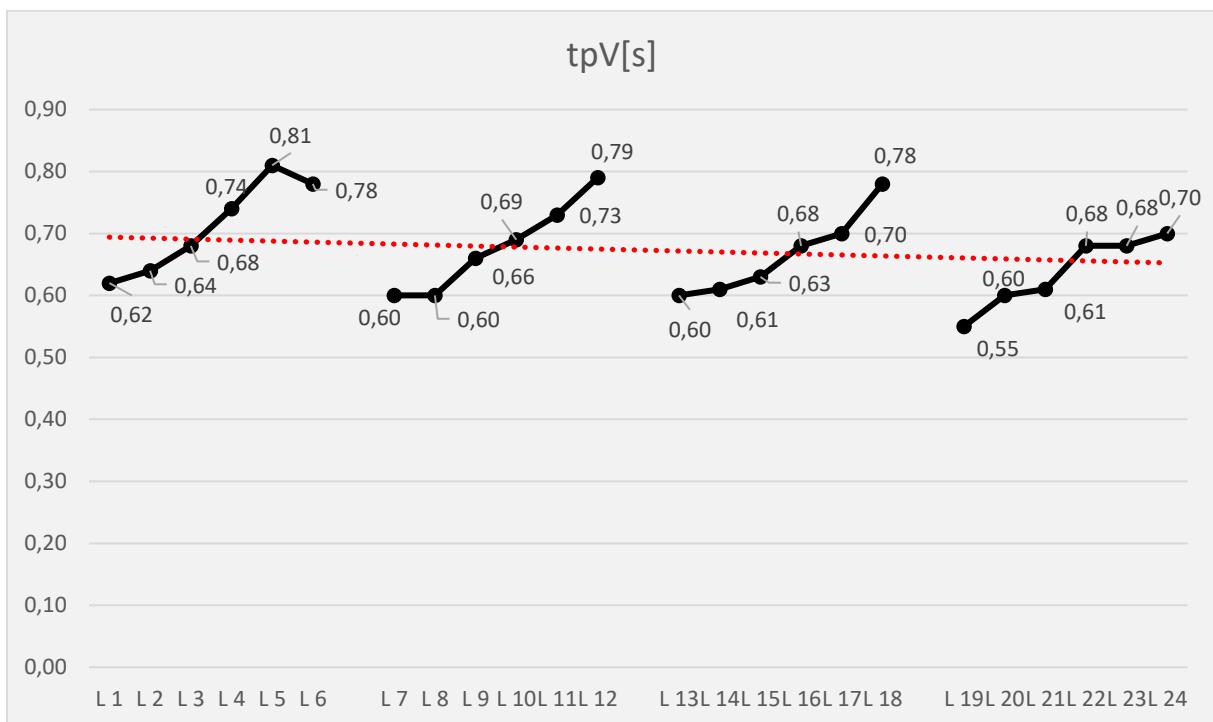
På topphastigheten sjunker den redan efter 1 repetition. Trenden på passet visar att det ser ungefär likadant ut i alla serier

pV(m/s) + AV(m/s)



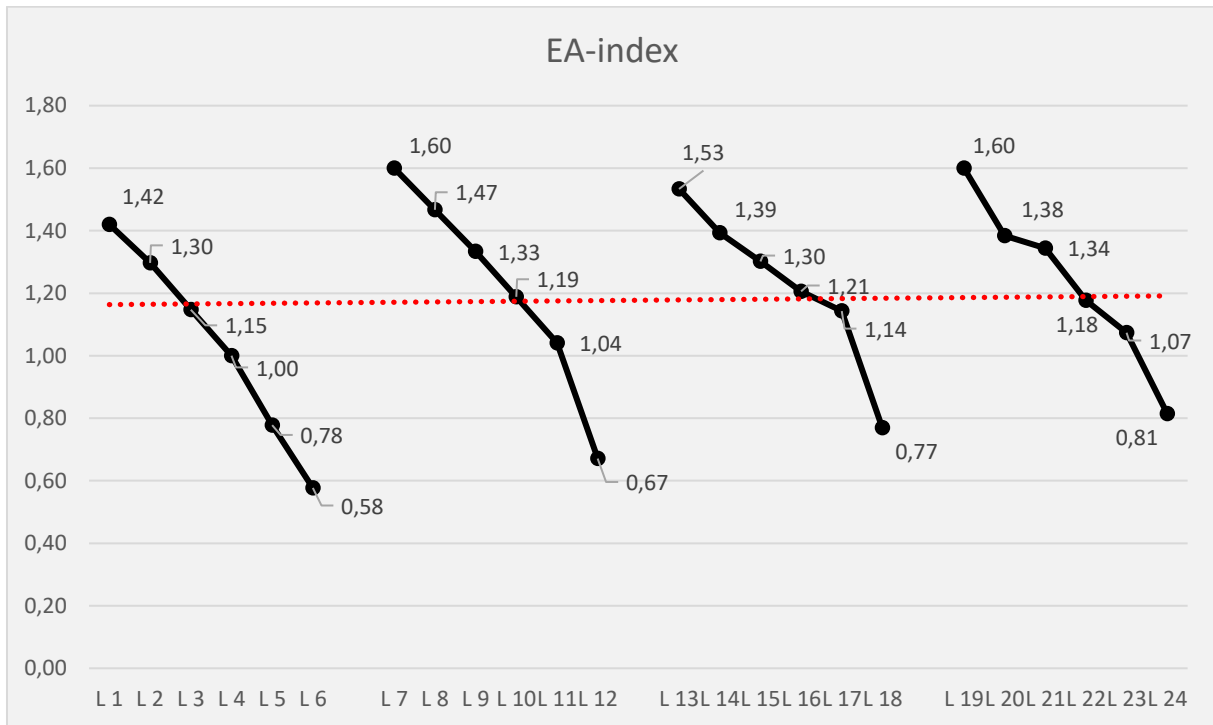
Tendensen är lika i alla serier. På medelvärdet av alla lyft är skillnaden mellan topphastighet och genomsnittshastighet 48%.

tpV(s) tiden till topphastighet



Tiden till topphastighet är mycket långsamt och den ökar med varje repetition. Medan trenden på hela passet är positiv.

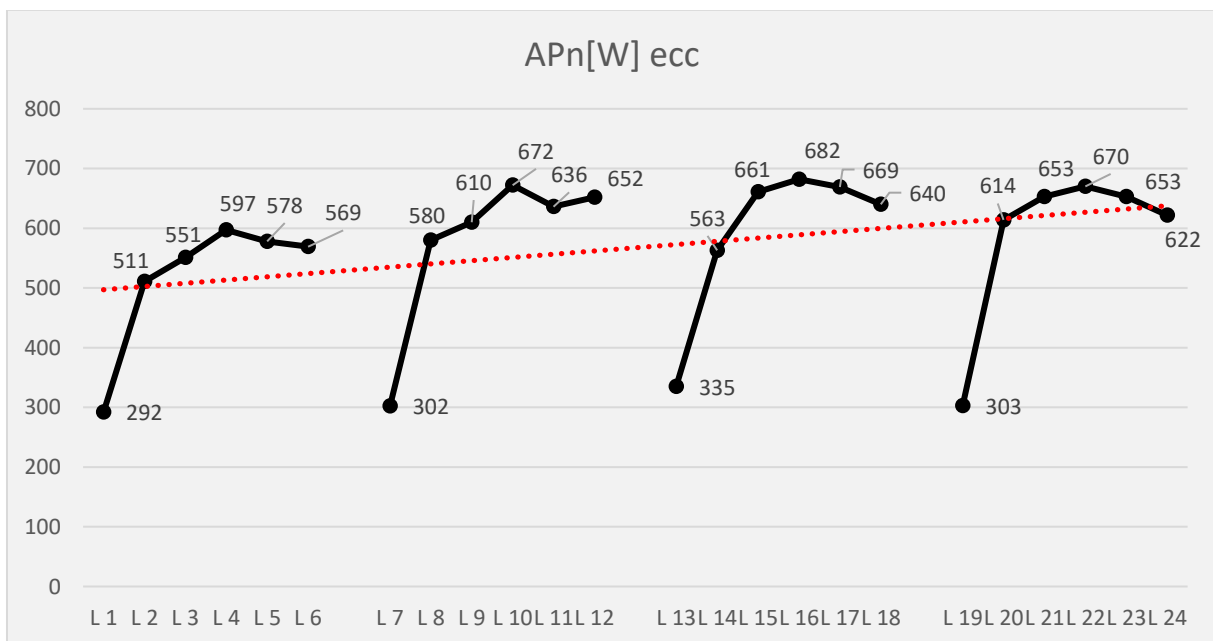
EA-index-pv Accelerationen i m/s i kvadrat. Topp hastigheten dividerat med tiden till topp hastighet.



På accelerationen tappar man ännu mer än på andra mät faktorer. På trenden ser man att alla serier ligger på samma nivå.

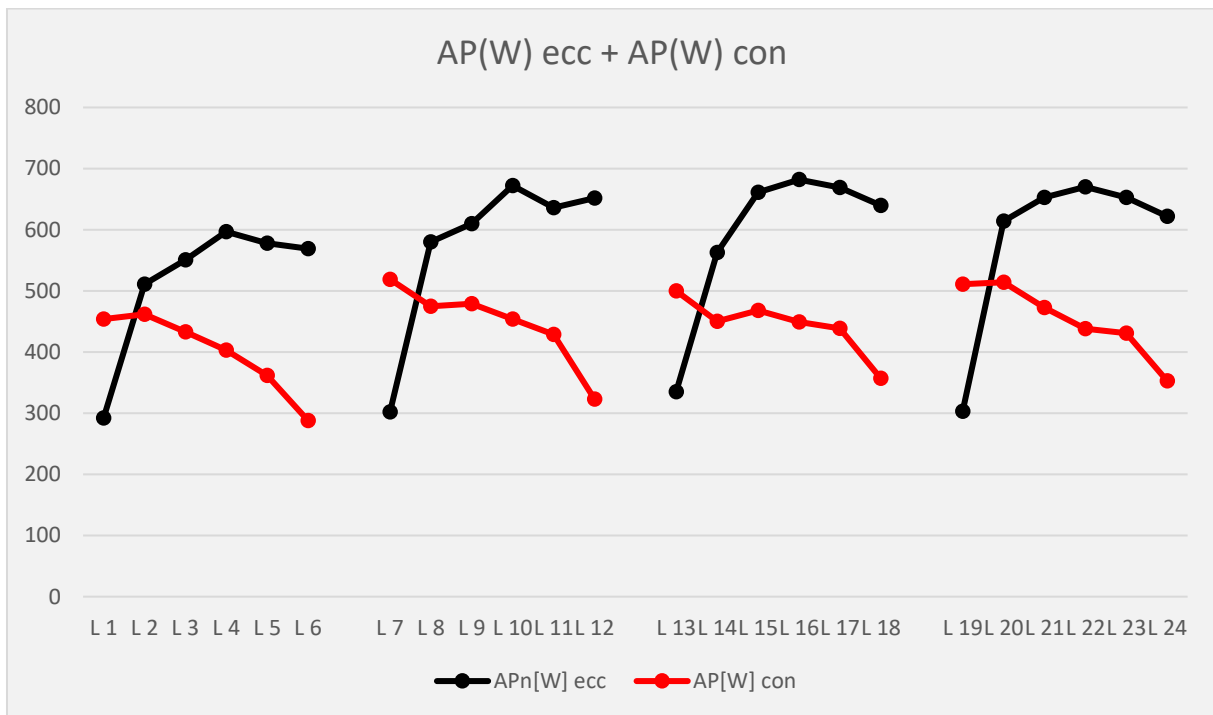
Den excentriska fasen

APn(W) genomsnittseffekten



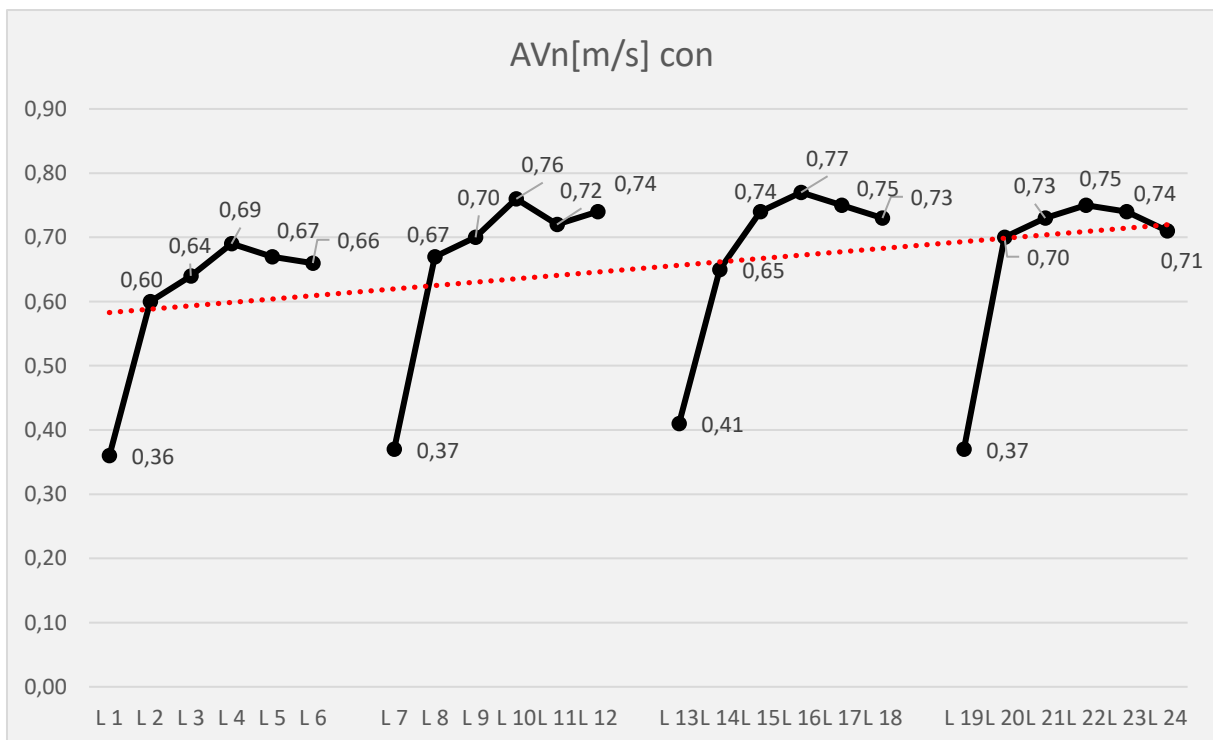
Här blir det tvärtom lyft 1 är klart sämre än de andra lyften där toppen ligger på lyft 4 för att sedan sjunka lite. Dock en positiv trendlinje på passet.

APn(W) ecc + AP(W) con



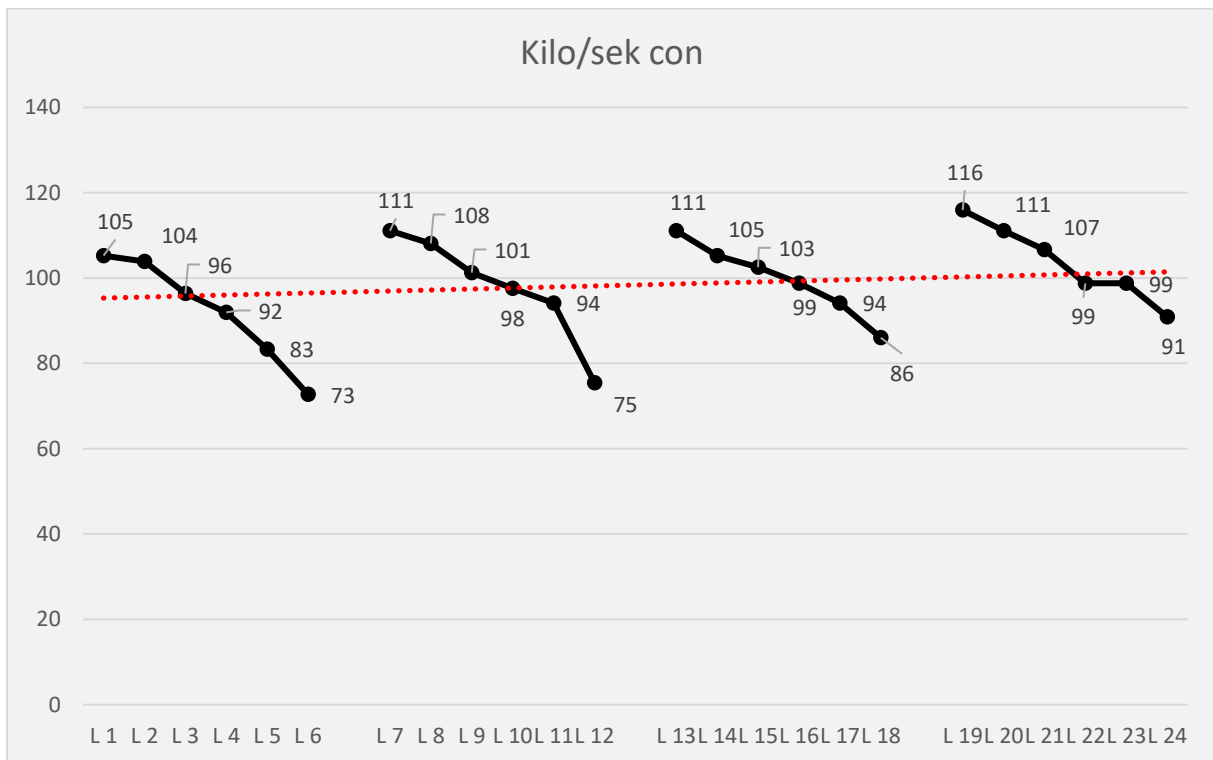
Den koncentriska fasen minskar medan den excentriska fasen ökar.

AVn(m/s) excentriskt



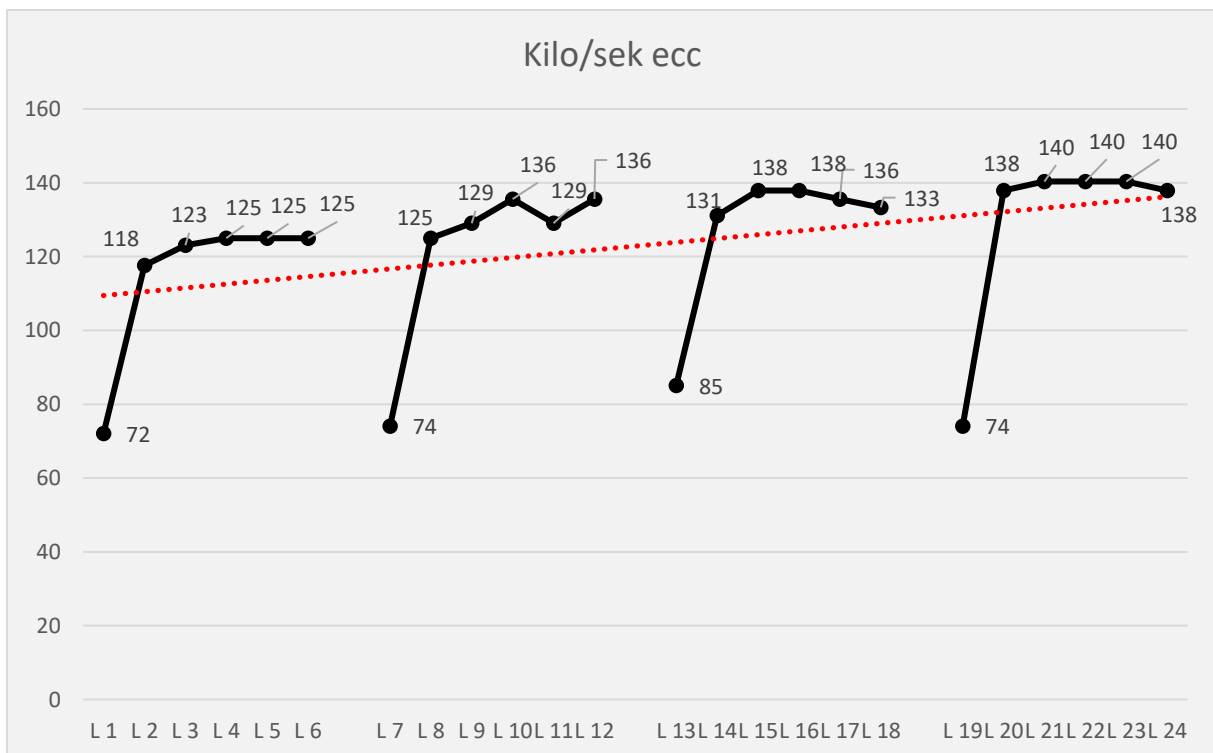
Samma sak med genomsnittshastigheten den ökar upp till 4 repetitioner.

Kilo/sekund koncentriskt



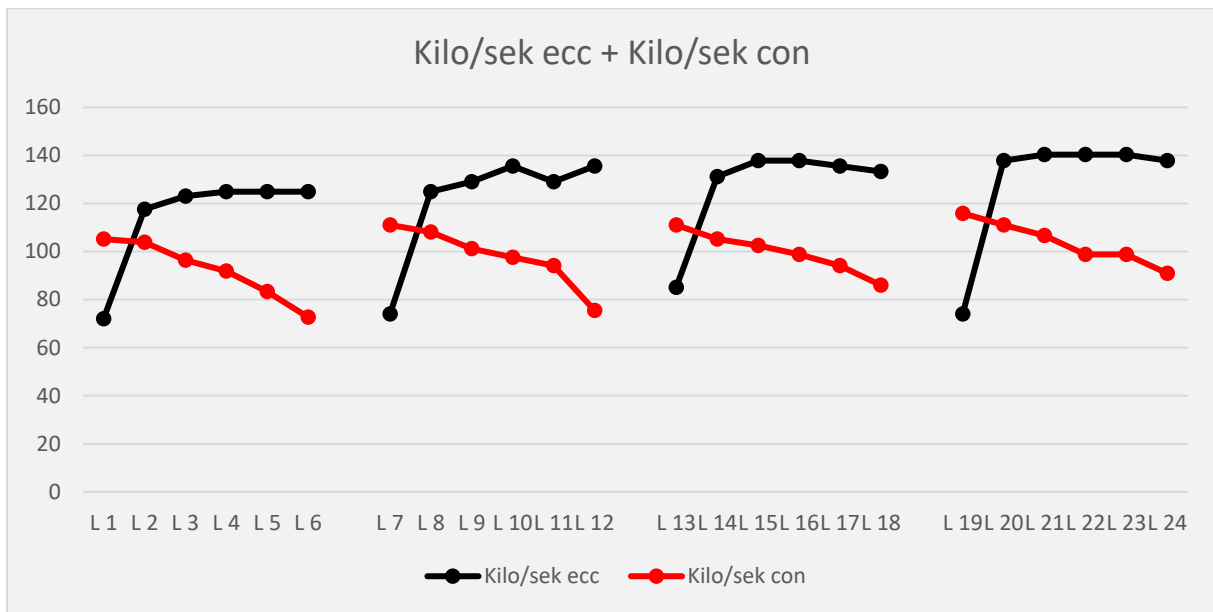
Det är stora skillnader mellan lyft 1 och lyft 6.

Kilo/sekund excentriskt

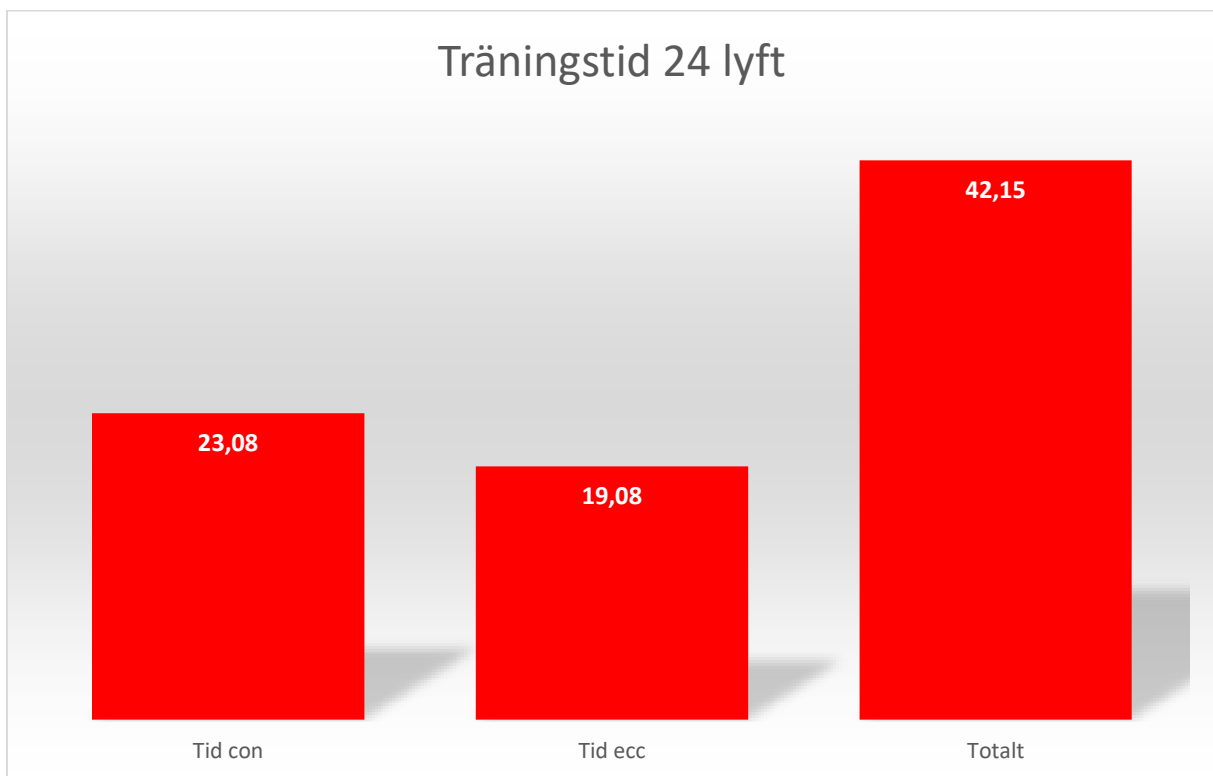


Med undantag för lyft 1 ligger det ungefär på samma nivå.

Kilo/sekund ecc + kilo/sekund con



Träningstid



Sammanfattning.

Just i bänkpress tappar man väldigt snabbt i den koncentriskas fasen medan man ökar i den excentriskas fasen. I den excentriskas fasen ser man att lyft 1 har väldigt låga värden för att sedan dramatiskt öka. Därför är det extremt viktigt att träna alla repetitionerna i ett sträck. Stannar man rörelsen är risken att alla repetitionerna blir som lyft 1 excentriskt.

Den faktor som minskar mest är accelerationen. Ju fler reps desto lägre acceleration i rörelsen. Jag har skrivit om detta tidigare att det är bättre att träna 8 serier x 3 repetitioner än 4 serier x 6 repetitioner när det gäller bänkpress och power träning. Detta för att få ut mer effekt av hela passet.

Vilan på 8 minuter verkar räcka för att få en positiv trend på hela träningspasset.

Kenneth Riggberger

Elittränare

www.riggberger.dinstudio.se