



TRÄNING BÄNKPRESS.

Sammanställt av Kenneth Riggberger.

Här kan man följa utvecklingen av en aktivs bänkpress.

Elitaktiv dam

Träningen utförs i Smithmaskin för att ta bort balansproblemet.

Belastning just nu 60 kg

Träning 9 serier x 2 repetitioner

Vila 3 minuter mellan serierna

Utförande: koncentrisk maximal hastighet excentriskt optimal hastighet.

Träning 2 ggr vecka 1 pass med fri stång på onsdagar 1 pass i Smithmaskin lördagar där alla repetitionerna mäts.

Alla resultat är medelvärde av 9×2 reps = 18 lyft.

Mät faktorer:

Koncentriskt

AP[W]	Genomsnitts effekt
AV[m/s]	Genomsnittshastighet
pV[m/s]	Topp hastighet
tpV[s]	Tid till topp hastighet
pV/tpV m/s ²	Toppacceleration
AV/tid m/s ²	Genomsnittsacceleration

Excentriskt

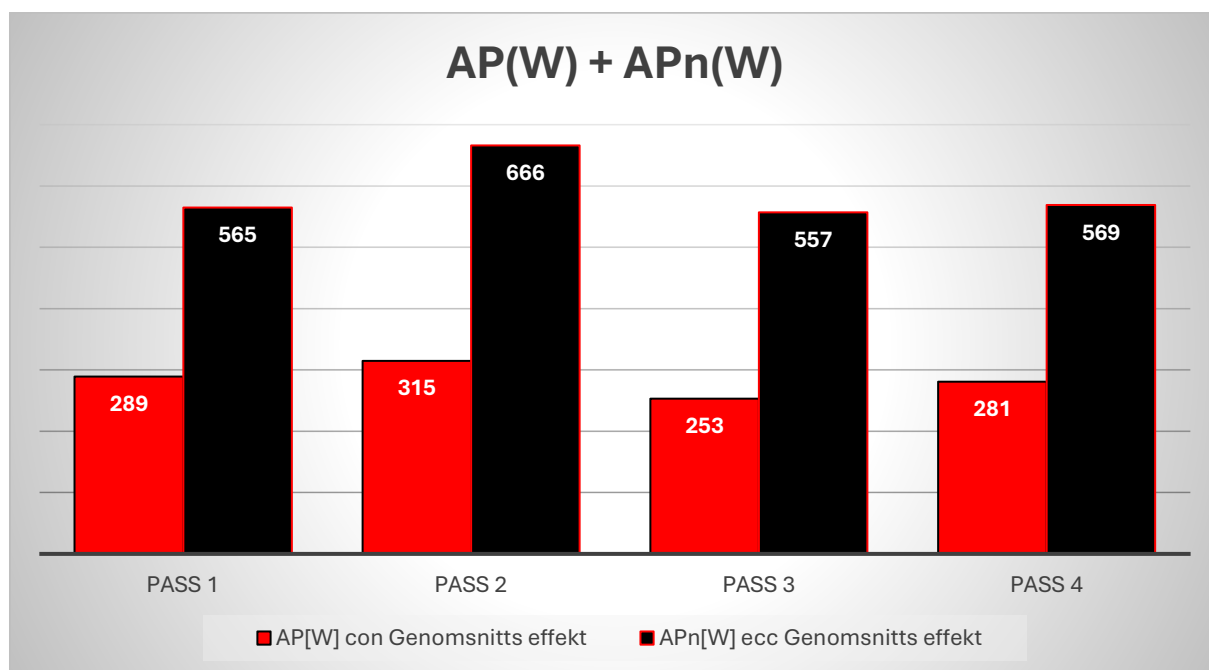
APn[W]	Genomsnitts effekt
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet
Avn/tid(m/s ²)	Genomsnittsacceleration

Pass 3 jämfört med pass 4 60 kg

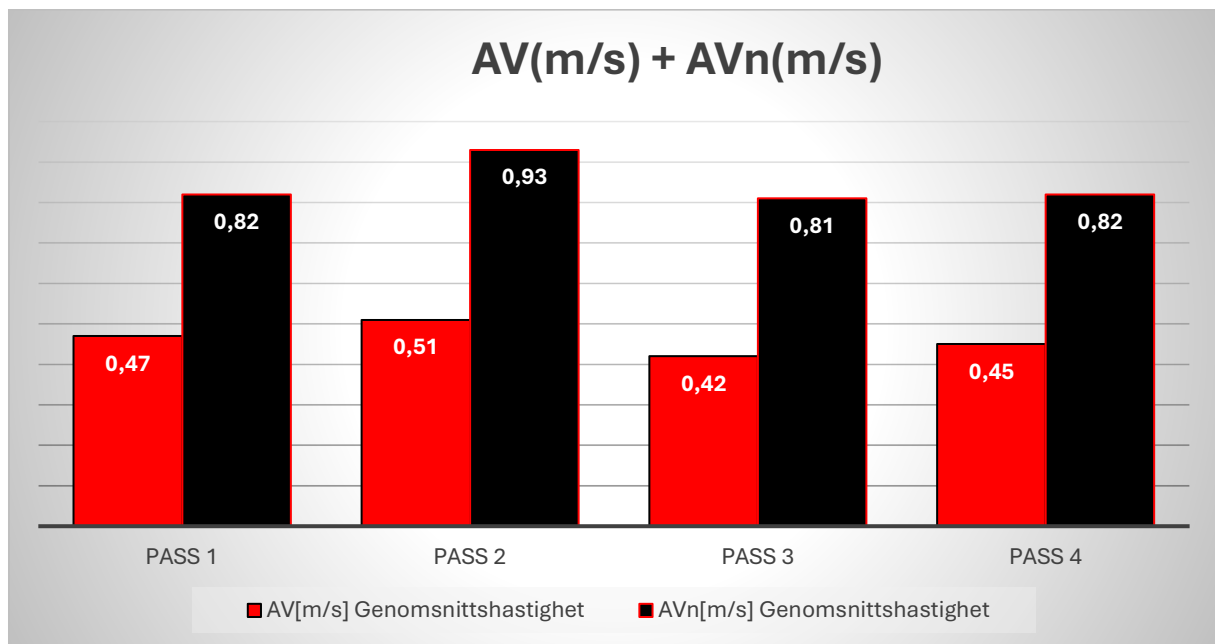
		Pass 2	Pass 3	Diff	% skillnad
Koncentriskt					
AP[W]	Genomsnitts effekt	253	281	28	11,1%
AV[m/s]	Genomsnittshastighet	0,42	0,45	0,03	7,1%
pV[m/s]	Tophastighet	0,67	0,72	0,05	7,5%
tpV[s]	Tid till tophastighet	0,11	0,13	0,02	-18,2%
pV/tpV m/s ²	Toppacceleration	6,18	5,77	0,41	-6,6%
AV/tid m/s ²	Genomsnittsacceleration	0,40	0,47	0,07	17,5%
Excentriskt					
APn[W]	Genomsnitts effekt	557	569	12	2,2%
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet	0,81	0,82	0,01	1,2%
Avn/tid(m/s ²)	Genomsnittsacceleration	1,56	1,68	0,12	7,7%

		Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
AP[W] con	Genomsnitts effekt	289	315	253	281
APn[W] ecc	Genomsnitts effekt	565	666	557	569

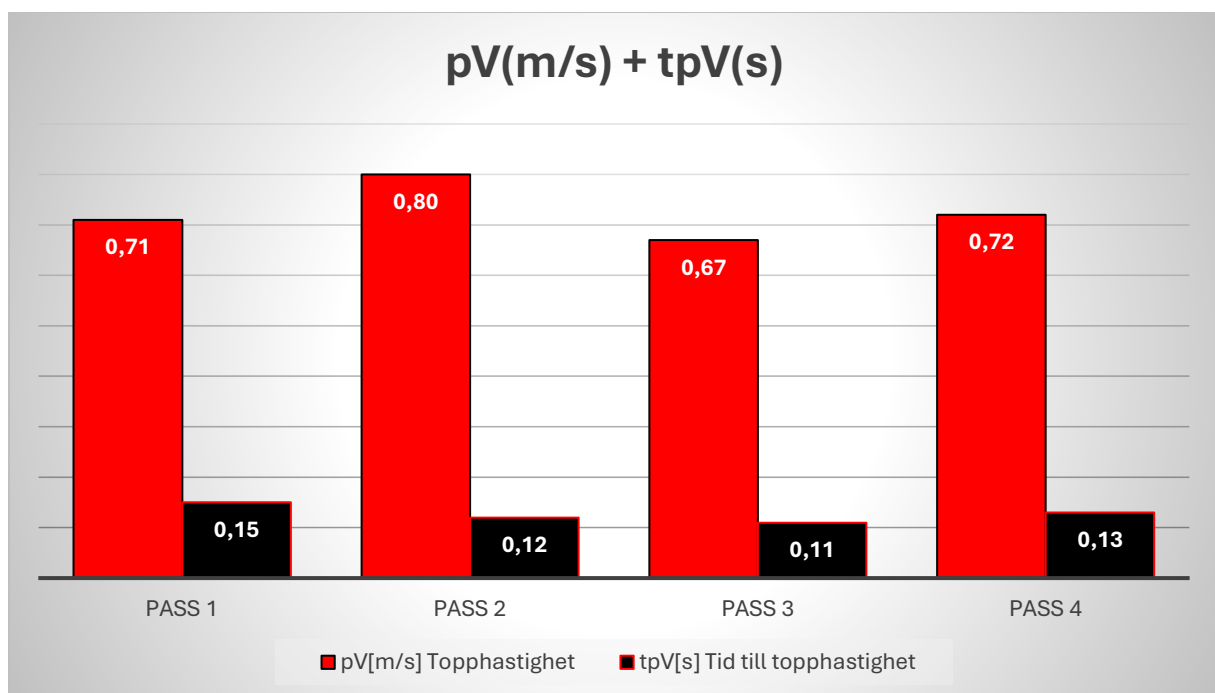
Genomsnittseffekt koncentrisk och excentriskt



Genomsnittshastighet koncentrisk och excentrisk



Topp hastighet och tid till topphastighet koncentrisk



Toppacceleration och genomsnittsacceleration koncentriskt samt genomsnitts acceleration excentriskt.

