



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

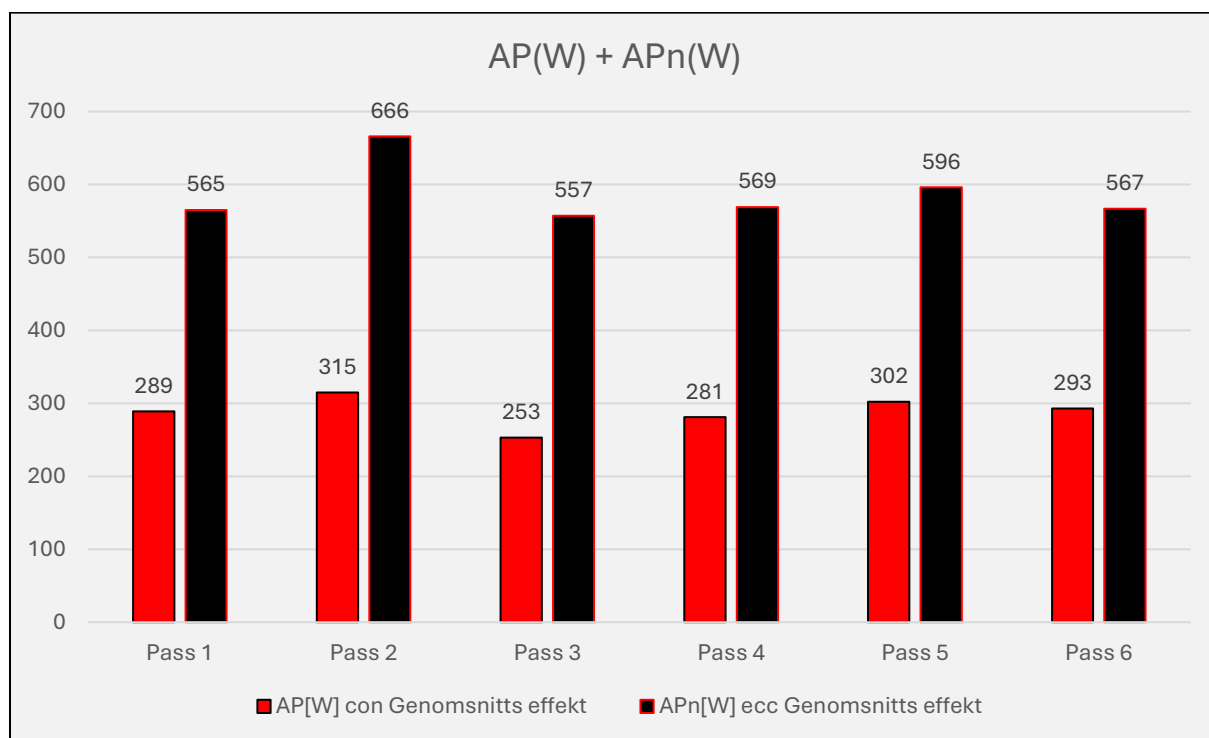
Excentriskt

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

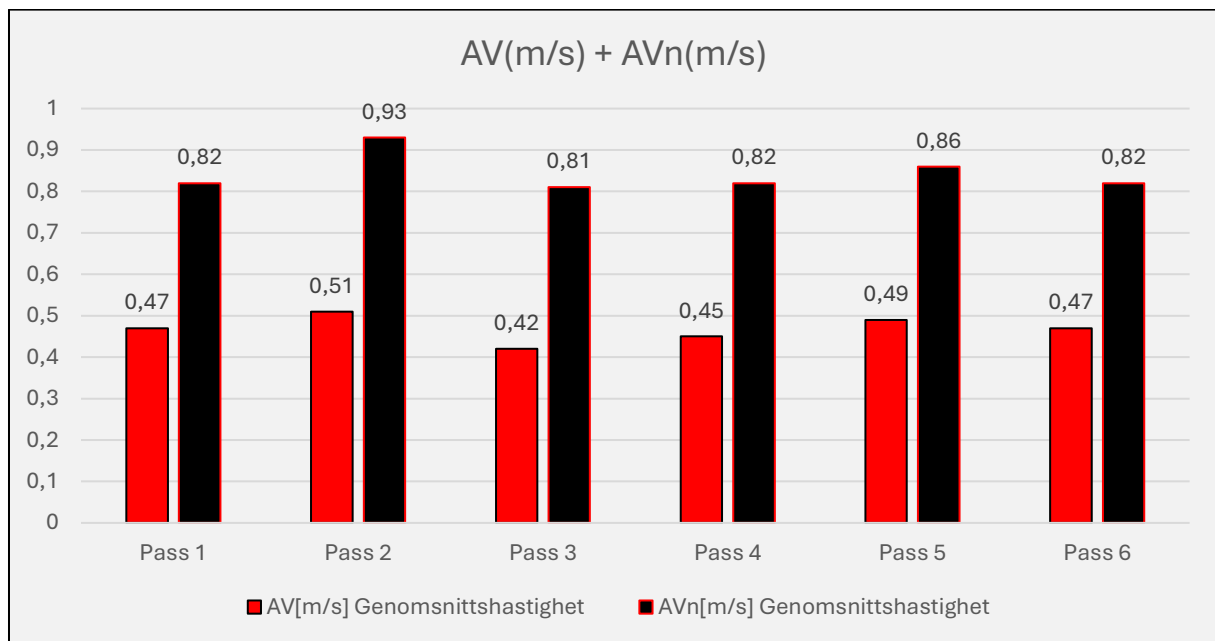
Pass 5 jämfört med pass 6 60 kg

		Pass 5	Pass 6	Diff	% skillnad
Koncentriskt					
AP[W]	Genomsnitts effekt	302	293	-9	-3,0%
AV[m/s]	Genomsnittshastighet	0,49	0,47	-0,02	-4,1%
pV[m/s]	Tophastighet	0,79	0,73	-0,06	-7,6%
tpV[s]	Tid till tophastighet	0,11	0,15	0,04	-18,2%
pV/tpV m/s ²	Toppacceleration	7,00	6,46	-0,54	-7,7%
AV/tid m/s ²	Genomsnittsacceleration	0,54	0,51	-0,03	-5,6%
Excentriskt					
APn[W]	Genomsnitts effekt	596	567	-29	-4,9%
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet	0,86	0,82	-0,04	-4,7%
Avn/tid(m/s ²)	Genomsnittsacceleration	1,71	1,59	-0,12	-7,0%

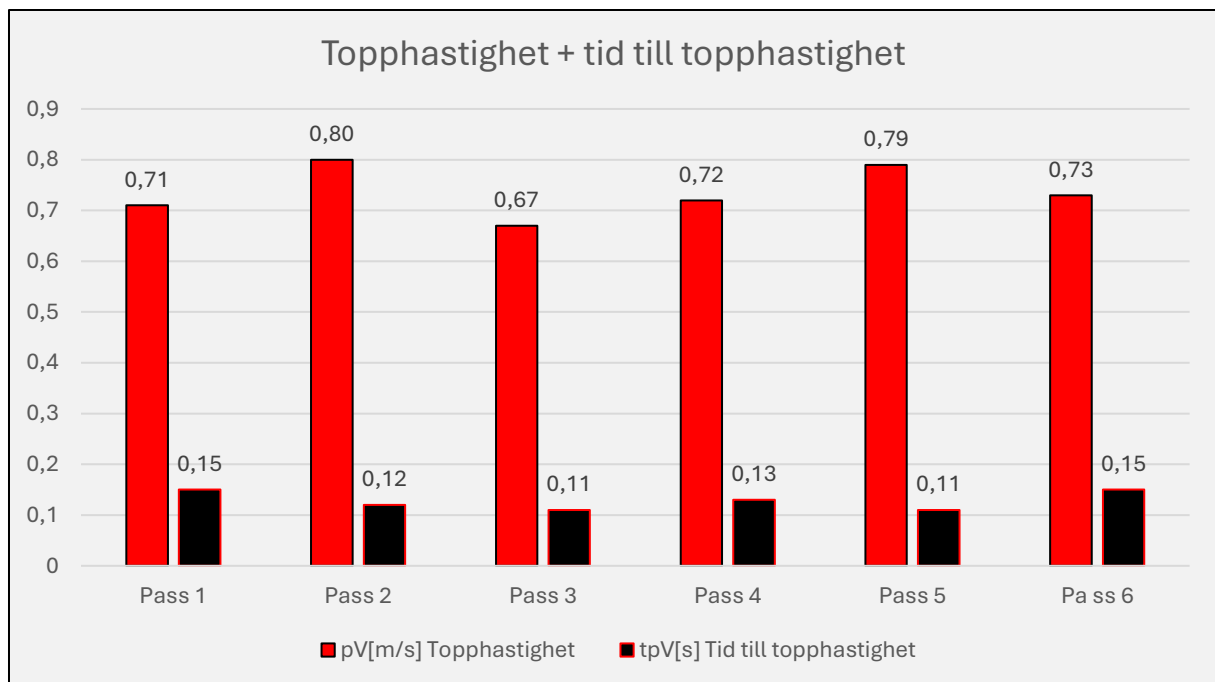
Genomsnittseffekt koncentrisk och excentriskt



Genomsnittshastighet koncentrisk och excentrisk



Tophastighet och tid till tophastighet koncentrisk



Toppacceleration och genomsnittsacceleration koncentriskt samt genomsnitts acceleration excentriskt.

