

Sammanställning av ett träningspass i knäböj

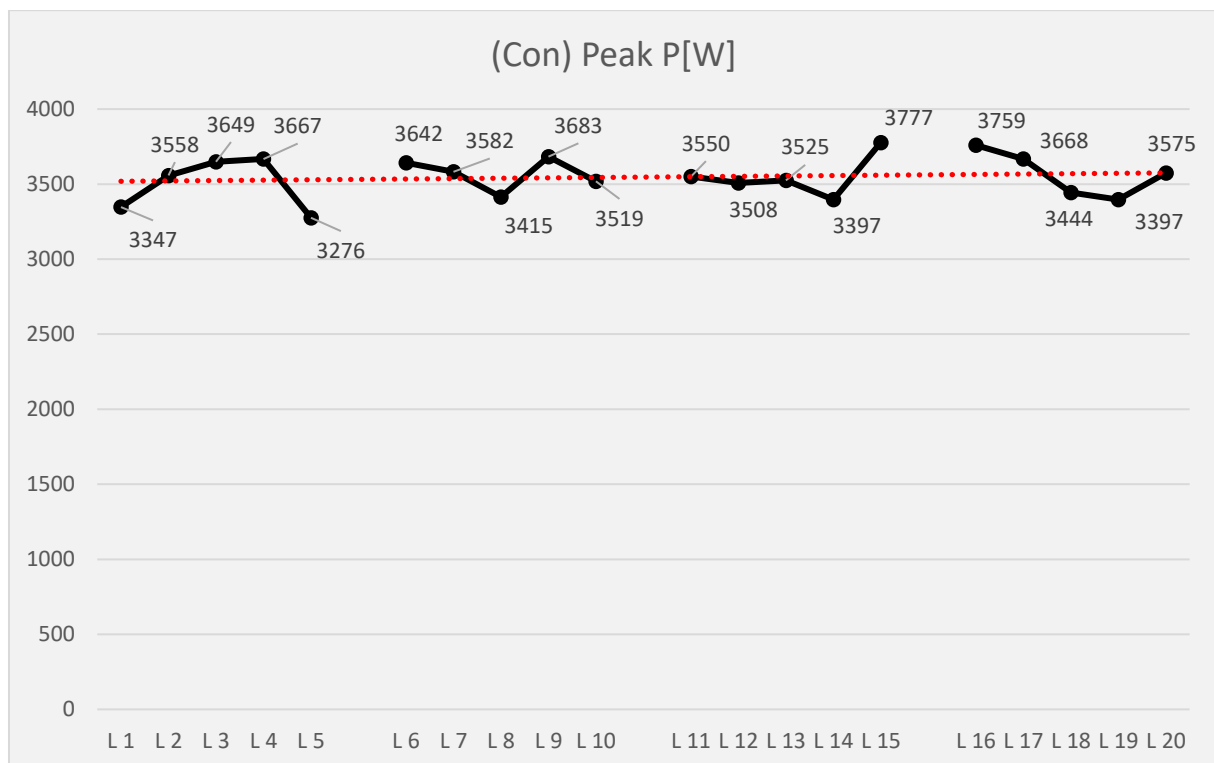
Träningen genomfördes med 4 serier x 5 repetitioner på belastningen 130 kg i knäböj i en Smithmaskin med en vila på 5 minuter mellan serierna. Alla repetitionerna utfördes i ett sträck med maximal hastighet i rörelsen. Ca: 75 % av 1 RM. Förflyttningssträckan excentrisk var på medelvärdet 45 cm.

Här har jag bara tittat på Peak Power koncentriskt och excentriskt samt tid till Peak Power.

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

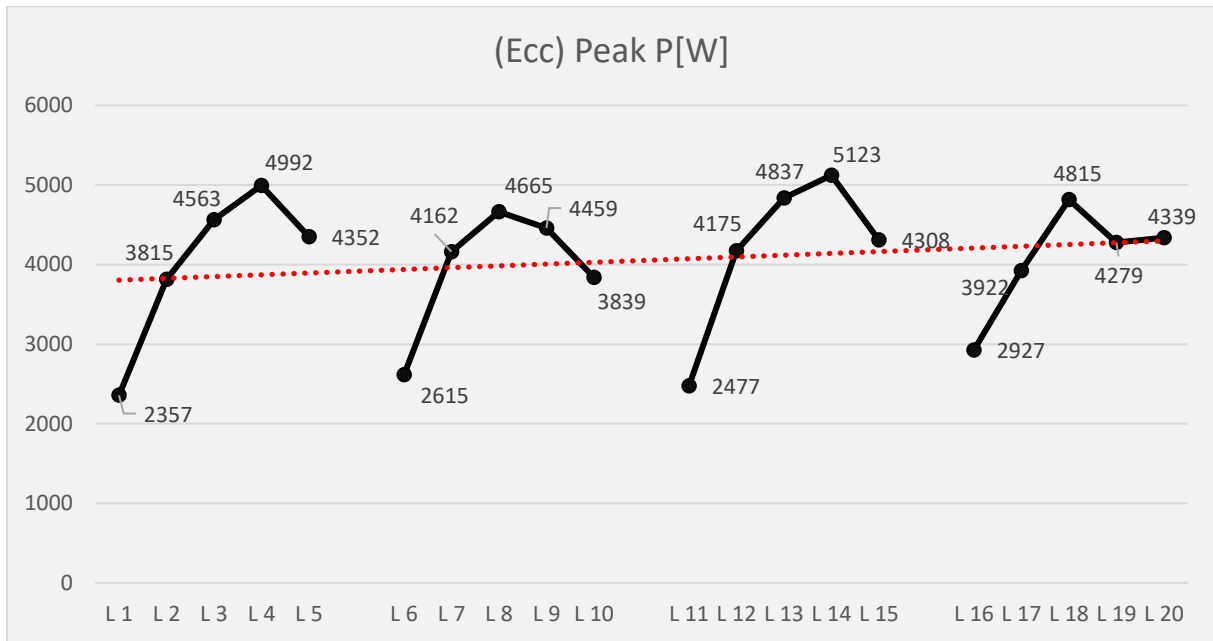
Hur ser trenden ut på hela passet med en vila på 5 minuter?

Peak Power koncentriskt



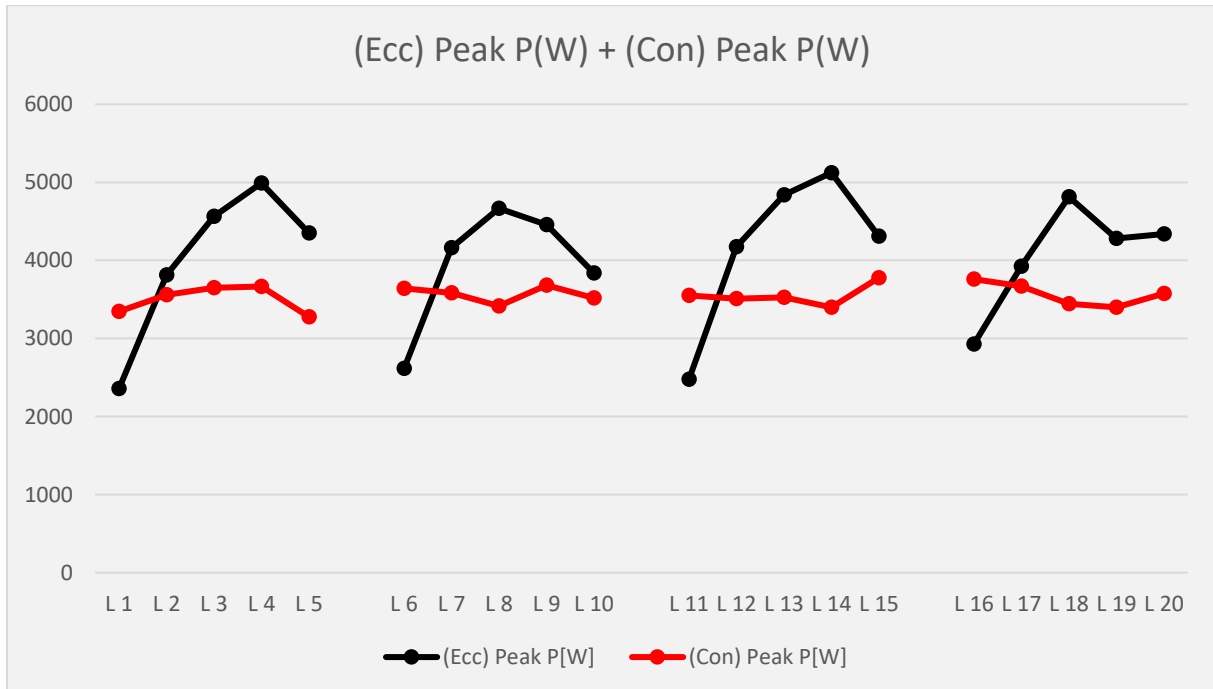
På Peak Power är det stora variationer mellan serierna. På trendlinjen blev det en positiv utveckling.

Peak Power excentriskt



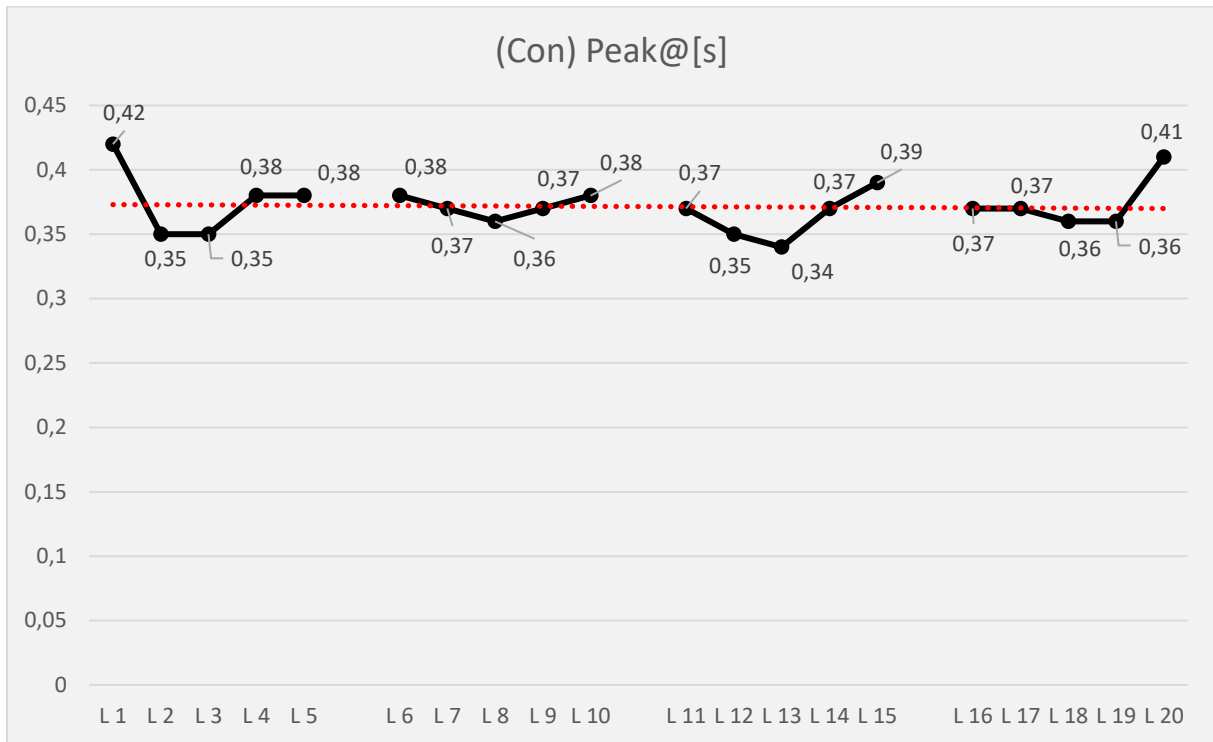
I Peak Power excentriskt ökar man till 3 till 4 reps sedan sjunker effekten. Intressant här är att det skiljer mycket mellan lyft 1 och de andra lyften. Därför är det viktigt att träna alla repetitionerna i ett sträck. Även här en positiv trendlinje.

Peak Power excentriskt + Peak Power koncentriskt



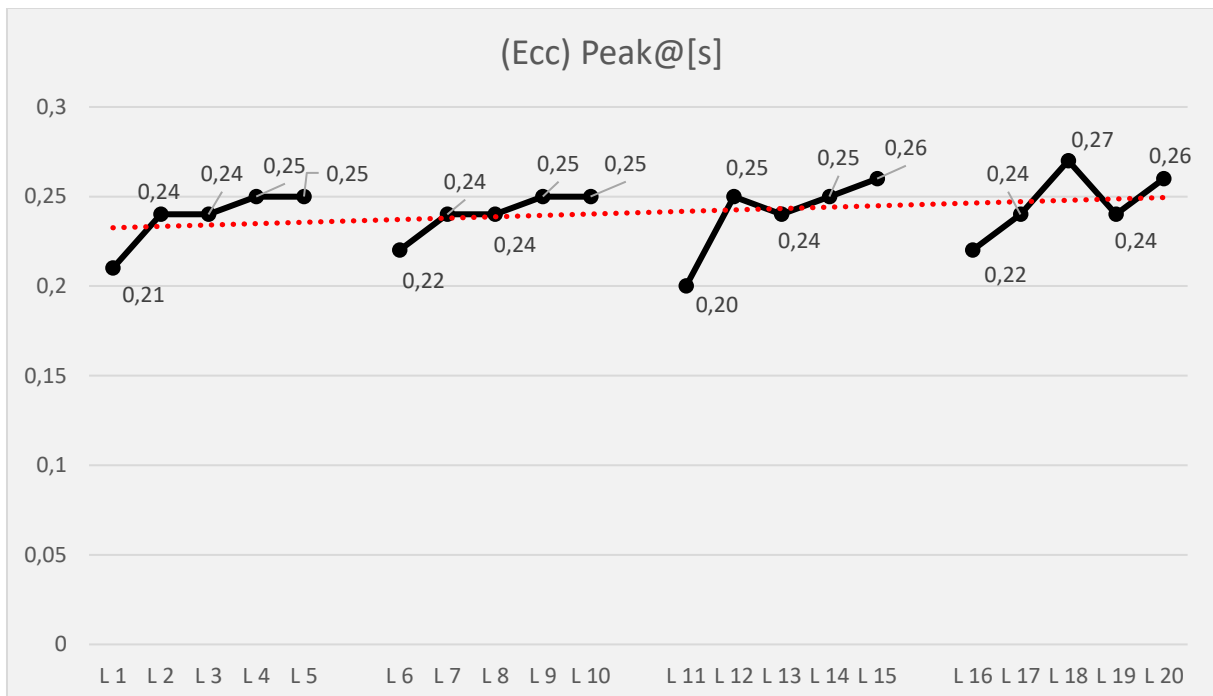
Här är det stora skillnader mellan Peak Power excentriskt jämfört med Peak Power koncentriskt.

Time to Peak Power koncentriskt



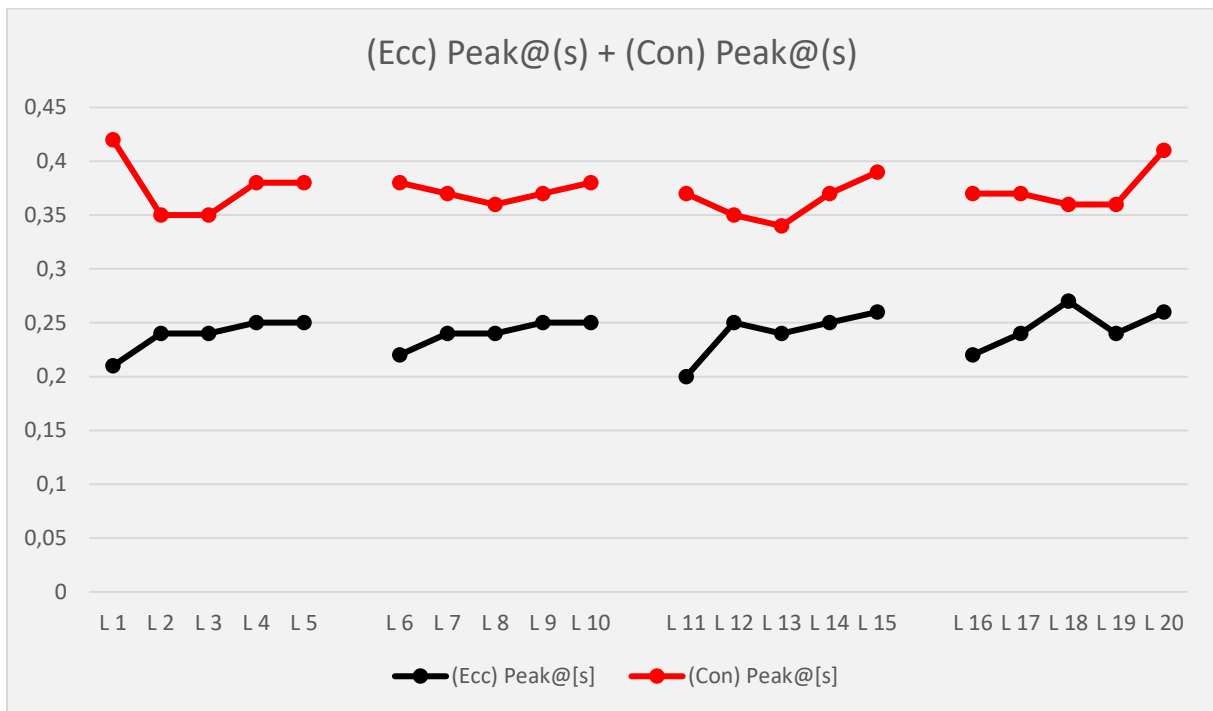
Här är det små variationer mellan de olika lyften. Tredan i passet är i stort set rak.

Time to Peak Power excentriskt



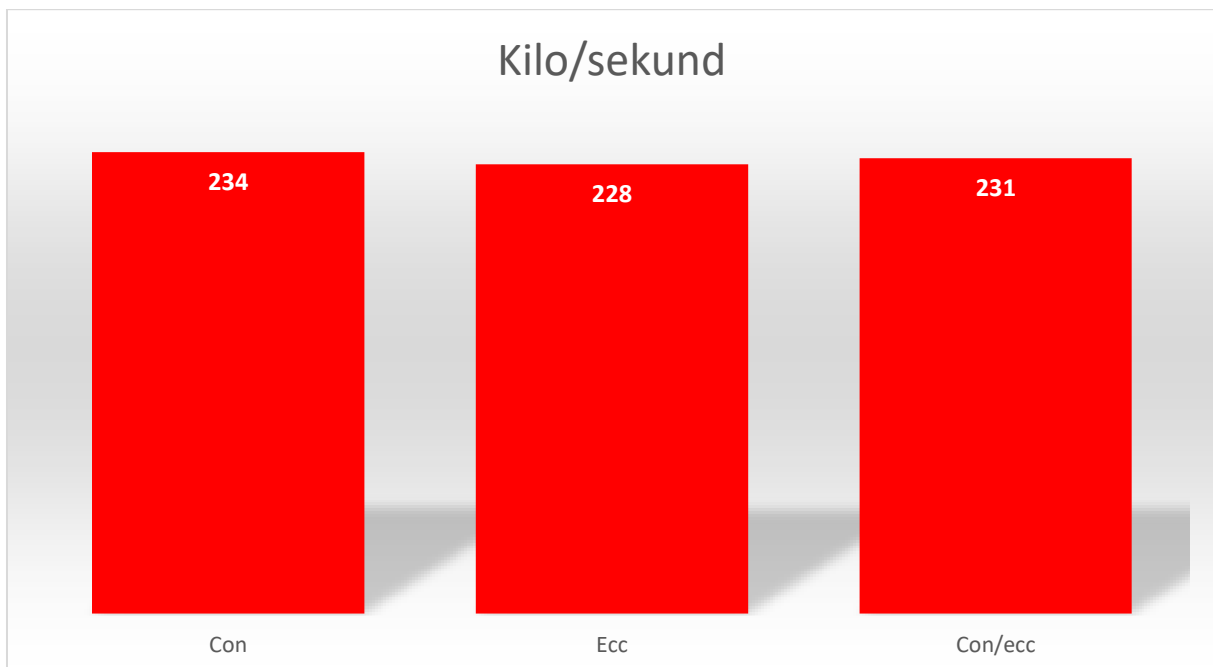
Även här små variationer mellan lyften. Här blir trenden lite mer positiv jämfört med den koncentriskta fasen.

Time to Peak Power excentriskt + Time to Peak Power koncentriskt



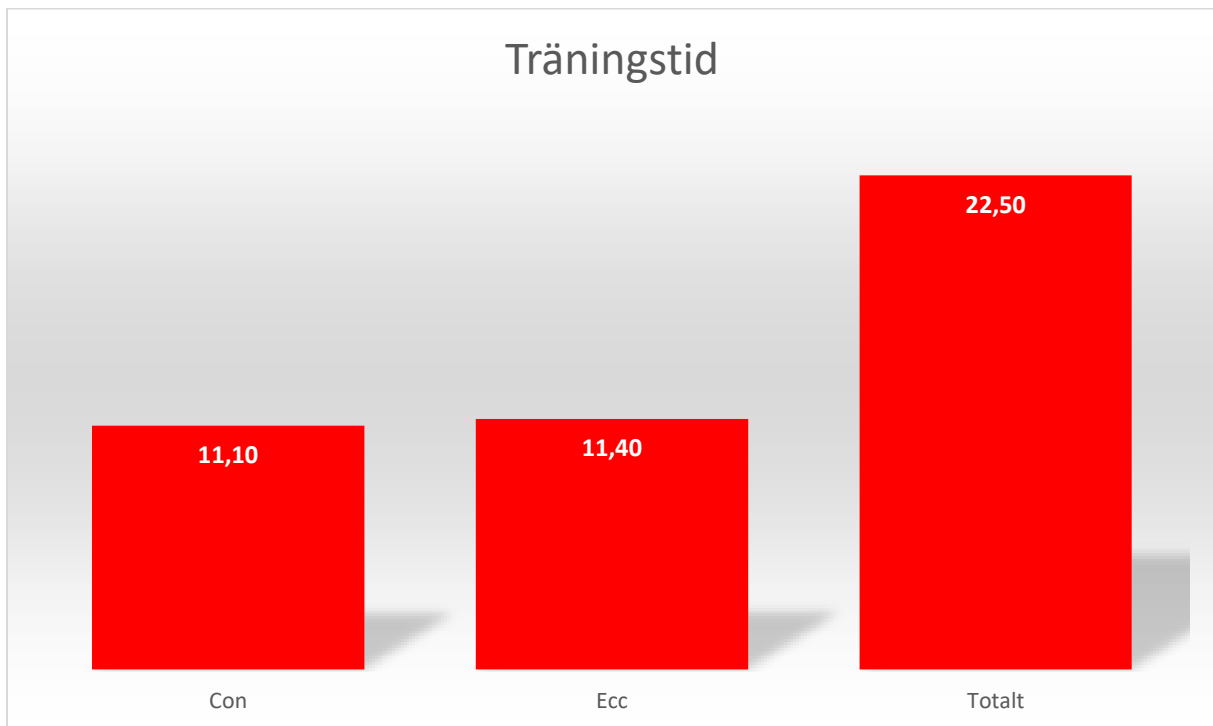
Tiden till Peak Power är betydligt snabbare i den excentriska fasen jämfört med den koncentriskta fasen.

Kilo/sekund ecc + kilo/sekund con + Totalt



Inga större skillnader mellan den koncentriskta fasen och den excentriska fasen

Träningsid



Även här små skillnader mellan den koncentrisk och den excentrisk fasen. Belastning koncentriskt 2600 kg belastning excentriskt 2600 kg. Total belastning 5200 kg. Som förflyttas på 22,50 sekunder

Sammanfattning.

När det gäller Power träning samt höga hastigheter i rörelsen föredrar jag att träna knäböj i en Smithmaskin. Genom att ta bort balansfaktorn så kan man ha en mycket högre hastighet i en Smithmaskin jämfört med fri stång. I detta exempel lyfte den aktive 5 200 kg på 22,5 sekunder vilket är en mycket hög belastning i detta träningspass. Vilket i sin tur leder till att denna typ av träning bara hör hemma i prestationsstadiet och i hög prestationsstadiet.

När det gäller yngre och juniorer måste man först bygga upp dels muskelvolym samt sin maximala kapacitet. Och det bör man göra med fria stänger för att få med balansfaktorn. Där det även bör vara en stor variation på antalet övningar när det gäller benträningen. Där man kan träna på olika vinklar både bilateral som unilateralt.

Vilan på 5 minuter verkar räcka för att få en positiv trend på hela träningspasset.

Kenneth Riggberger

Elittränare

www.riggberger.dinstudio.se