

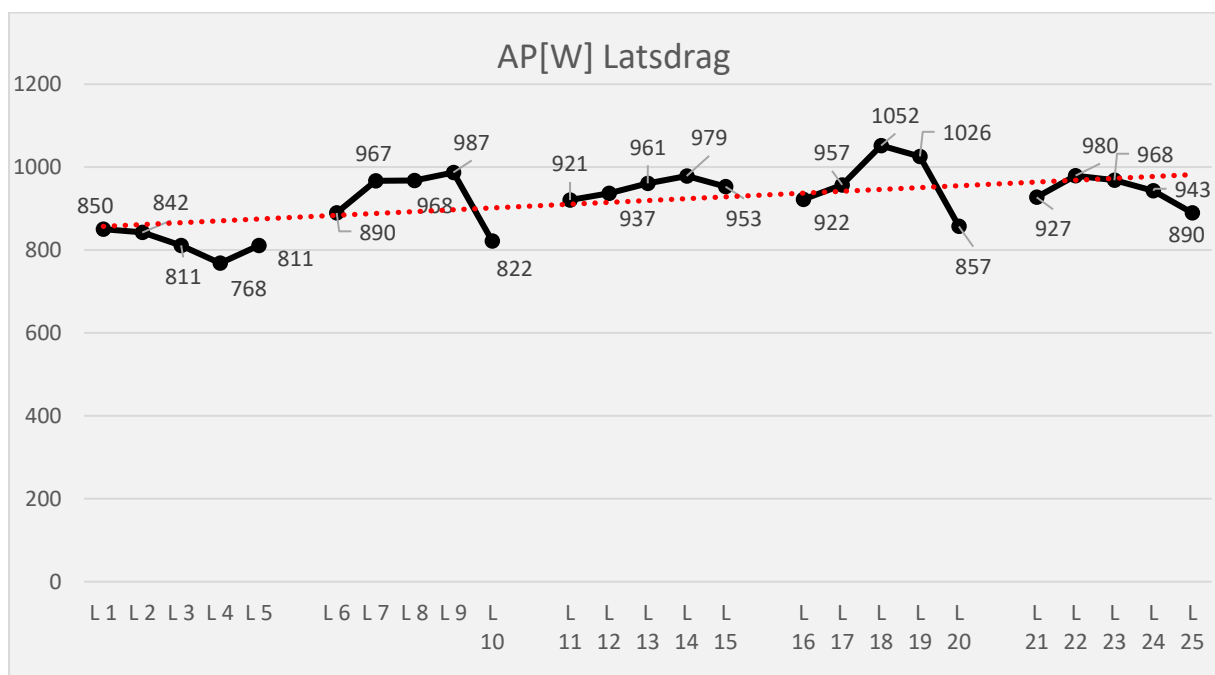
## Sammanställning av ett träningspass i latsdrag

Träningen genomfördes med 5 serier x 5 repetitioner på belastningen 65 kg med en vila på 8 minuter mellan serierna. Alla repetitionerna utfördes i ett sträck med maximal hastighet i rörelsen.

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

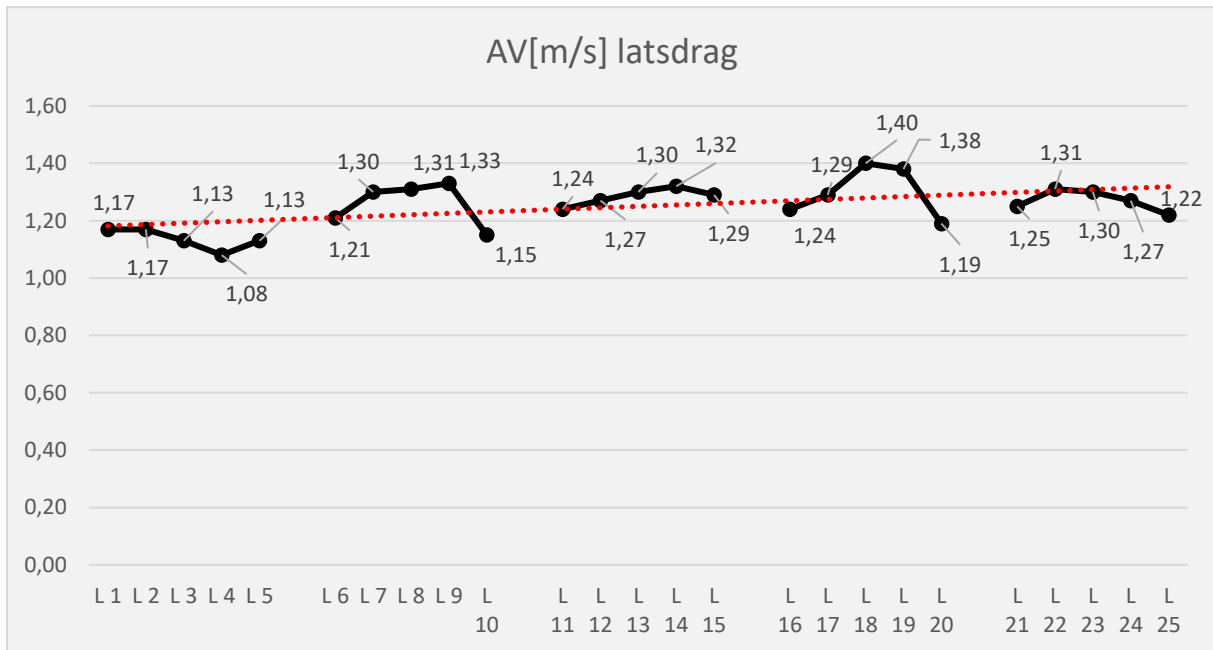
Hur ser trenden ut på hela passet med en vila på 8 minuter?

### AP(W) genomsnitteffekten



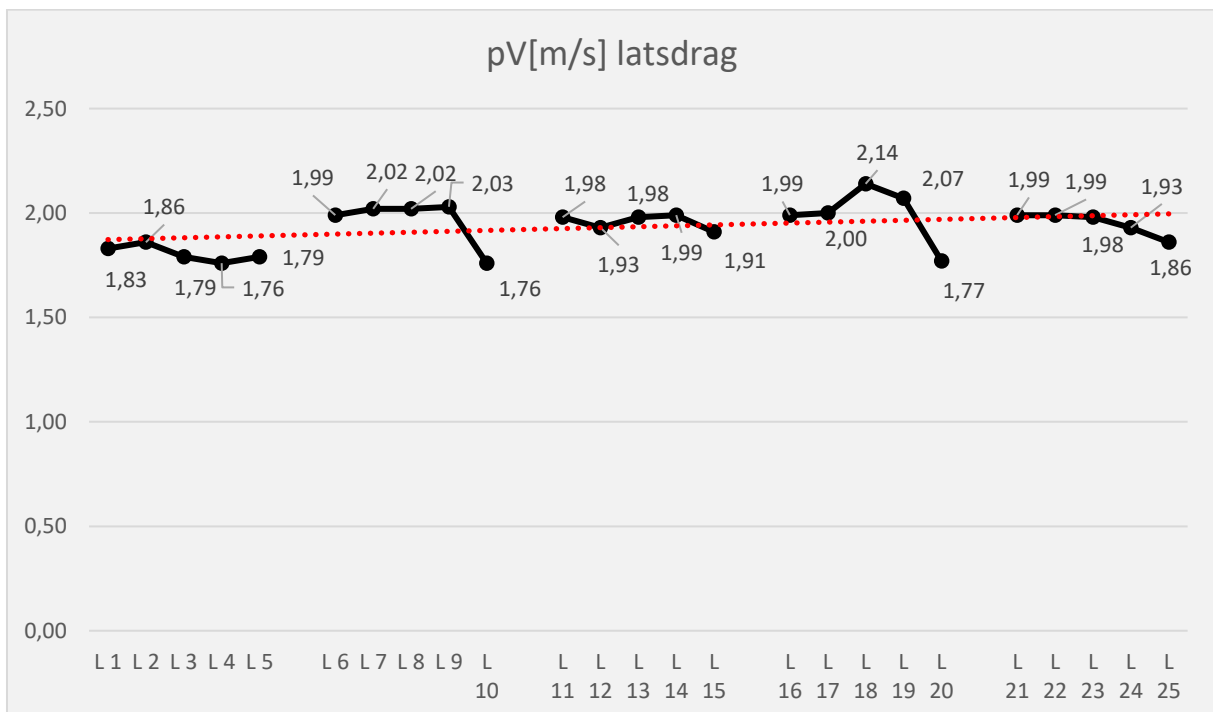
Det ser lite olika ut mellan serierna där serie 1 är klart sämst. I serie 2 till serie 4 blev det ökning från lyft 1 till lyft 4. På trendlinjen blev det lite positivt vilket visar att vilan på 8 minuter räcker för att göra alla serierna på ungefär samma nivå även om det skiljer en hel del mellan serierna.

## AV(m/s) genomsnittshastigheten



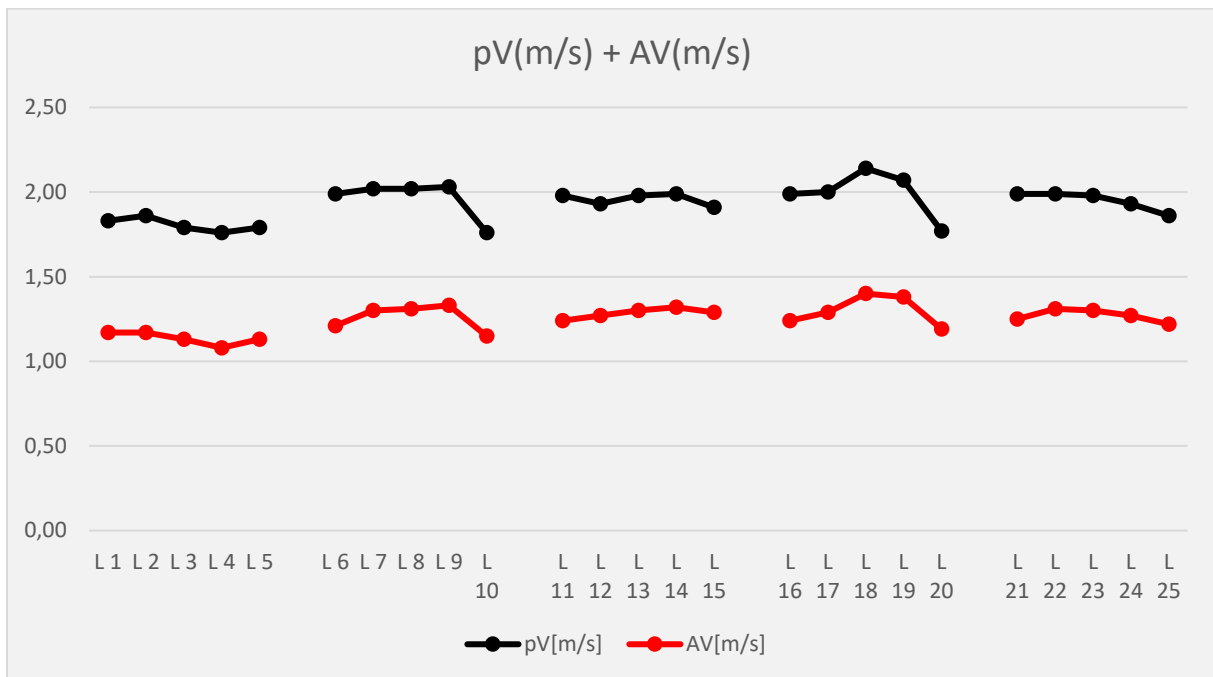
Det brukar inte skilja så mycket mellan genomsnittshastigheten och genomsnittseffekten vid dessa mätningar. Trenderna liknar varandra.

## pV(m/s) topphastigheten



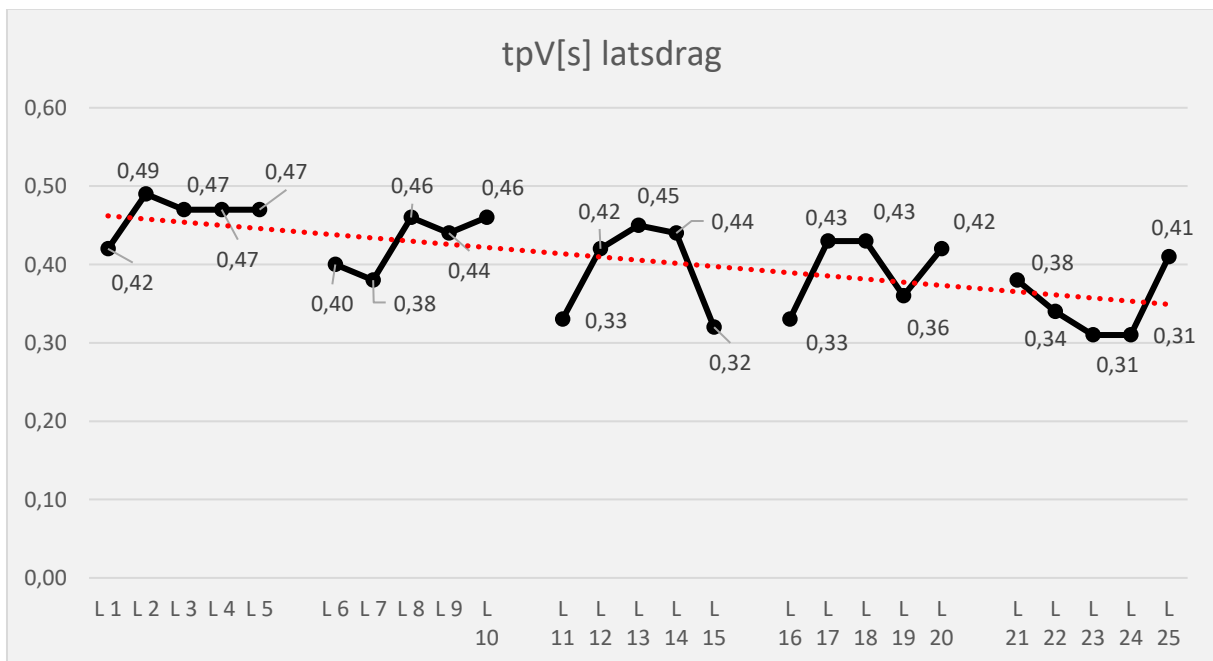
Även på topphastigheten blir det stora variationer medan trenden ligger ungefär på samma nivå

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



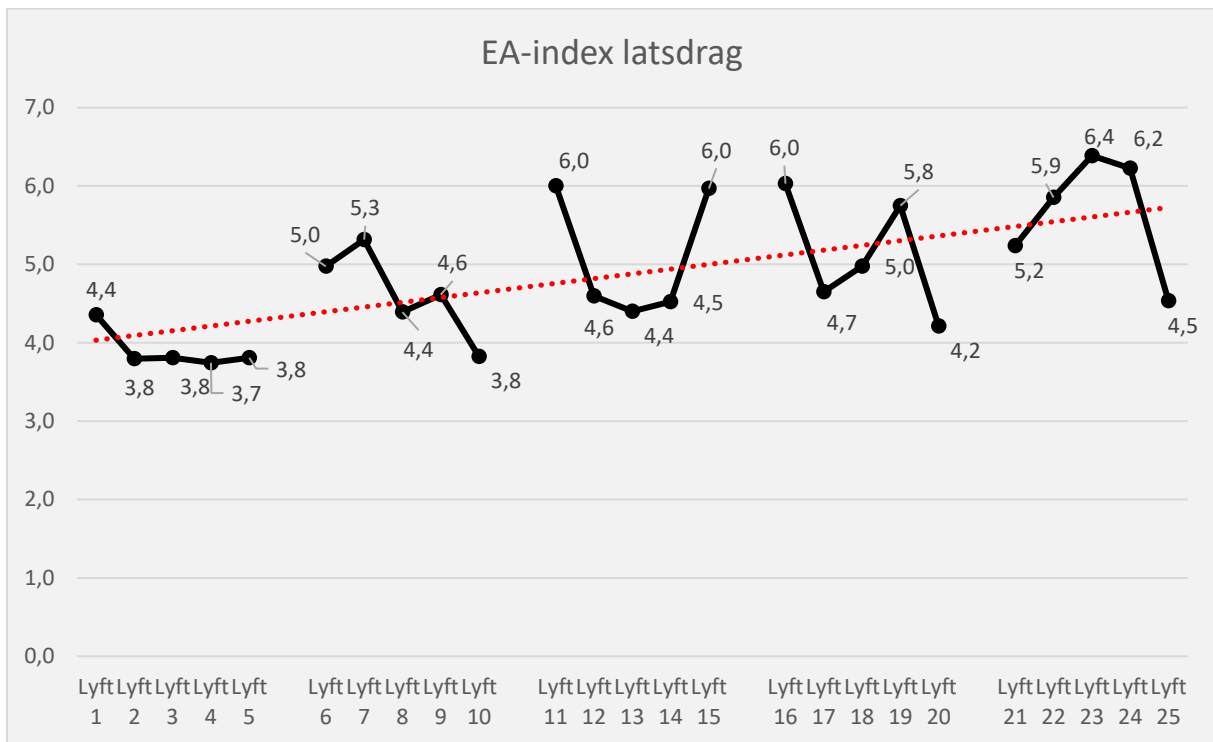
Tendensen i alla serierna är det små skillnader mellan topphastighet och genomsnittshastighet i varje serie. När man summerar alla lyft och tar ett medelvärde så är topphastigheten 55 % högre än genomsnittshastigheten.

## tpV(s) tiden till topphastighet



Serie 5 sticker ut där är det lite kortare tid till topphastighet jämfört med de andra serierna. Även här är trenden positiv. Vi ser även att det tar lång tid att nå topphastigheten i denna övning.

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



Även på accelerationen blev det skillnader mellan serierna där det är  $tpV(s)$  som är den faktor som påverkar accelerationen mest. Även här en positiv trend.

### Sammanfattning.

Trots att man tränar med maximal hastighet i rörelsen blir det ändå stora variationer mellan serierna. Vilan på 8 minuter verkar räcka för att få en positiv trend på hela träningspasset.

På de flesta av mät faktorerna ser man att lyft 5 blir sämst i alla serierna när man tränar 5 serier x 5 repetitioner. Här kanske man i stället skulle träna 6 serier x 4 repetitioner för att få ut ännu mer effekt av träningen.

Kenneth Riggberger

Elittränare

[www.riggberger.dinstudio.se](http://www.riggberger.dinstudio.se)