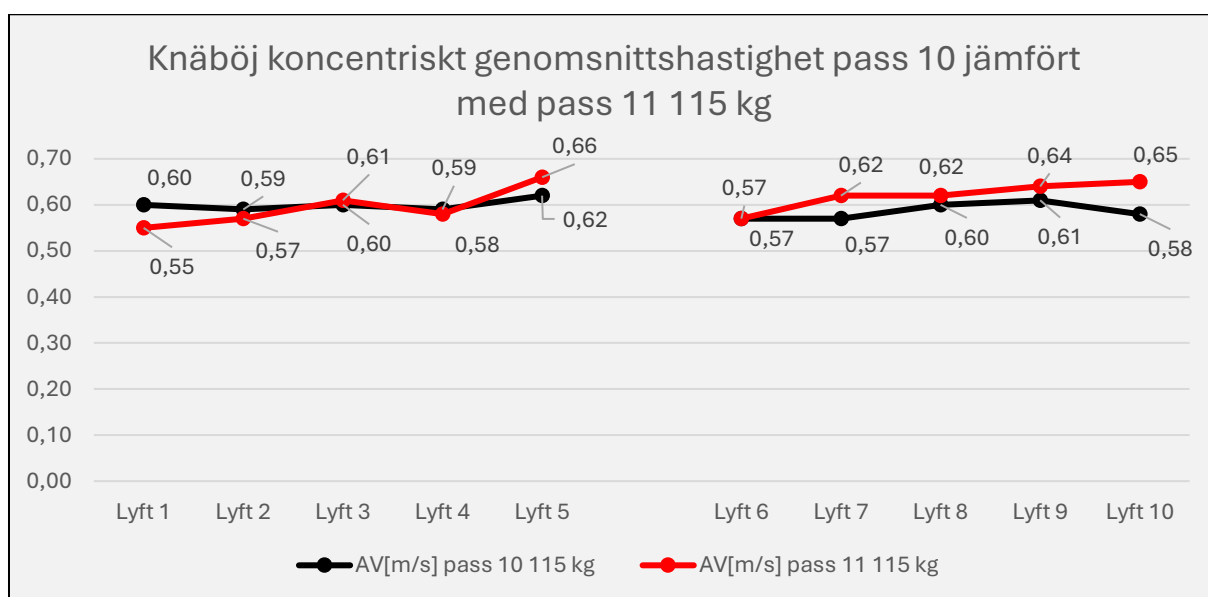


Träningspass 10 och pass 11. 115 kg koncentriskt två ben.

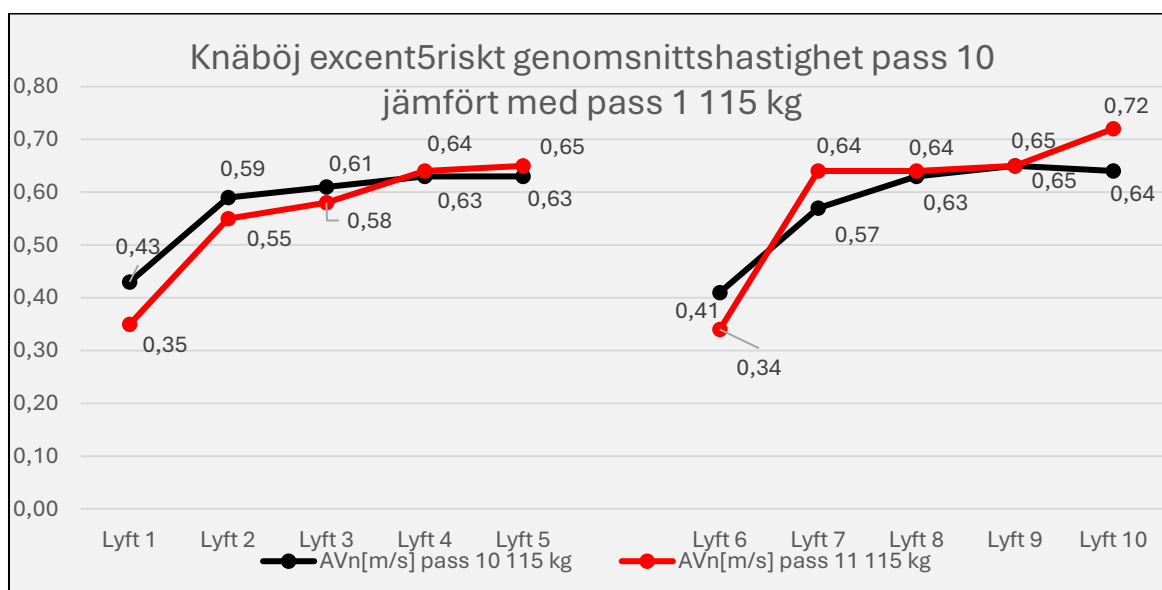
Svart linje är pass 10 och röd linje är pass 11. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 10 var 0,59 m/s och vid pass 11 var det 0,61 m/s en förbättring med 0,02 m/s en försämring med 2,4%.



Träningspass 10 och 11. 115 kg excentriskt två ben.

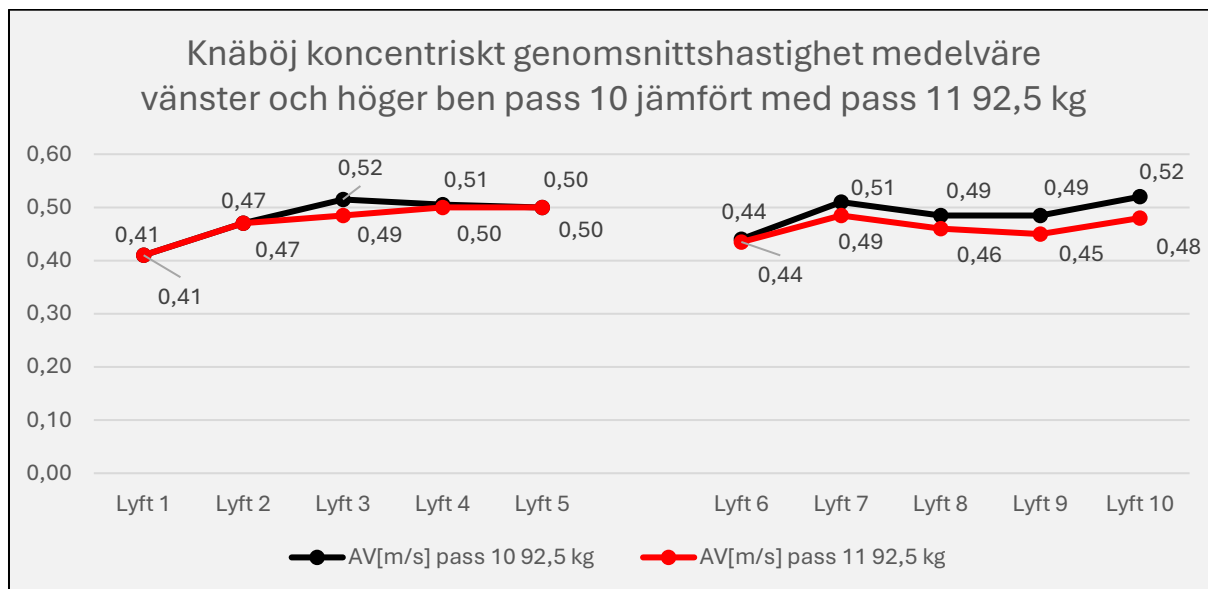
Medelvärde på 10 lyft vid pass 10 var 0,58 m/s och vid pass 11 var det 0,58 m/s en förändring med 0,00 m/s och en förändring med 10,0%.



Träningspass 10 och 11. 92,5 kg medelvärdet av vänster och höger ben koncentriskt.

Svart linje är pass 10 och röd linje är pass 11. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

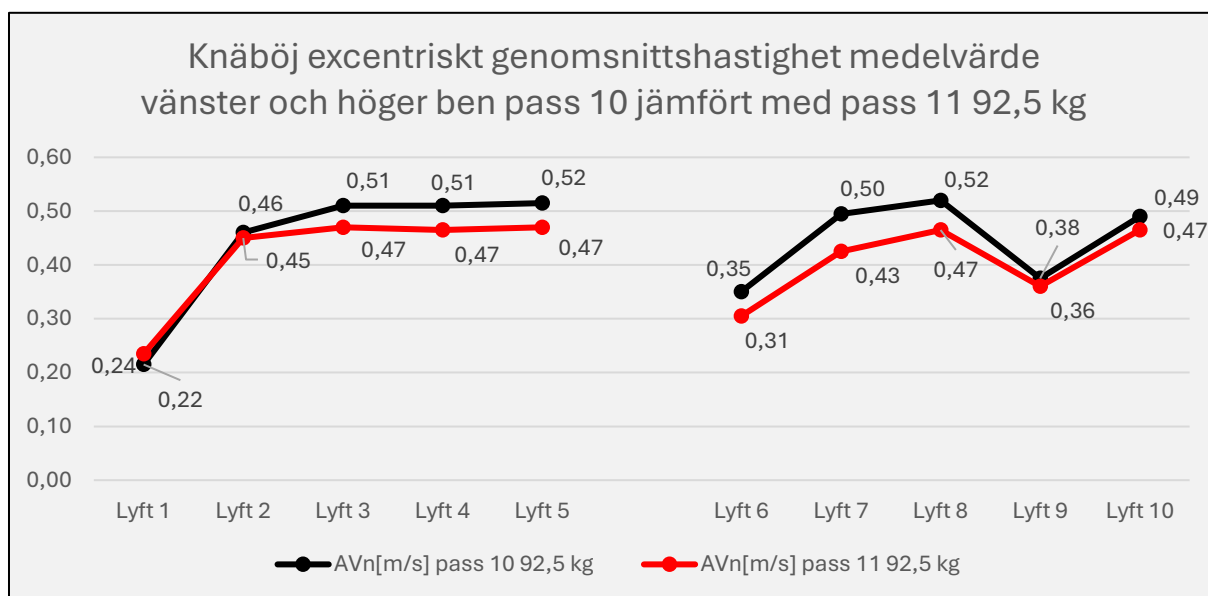
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 10 var 0,48 m/s och vid pass 11 var det 0,47 m/s en försämring med 0,01 m/s en försämring med 3.4%.



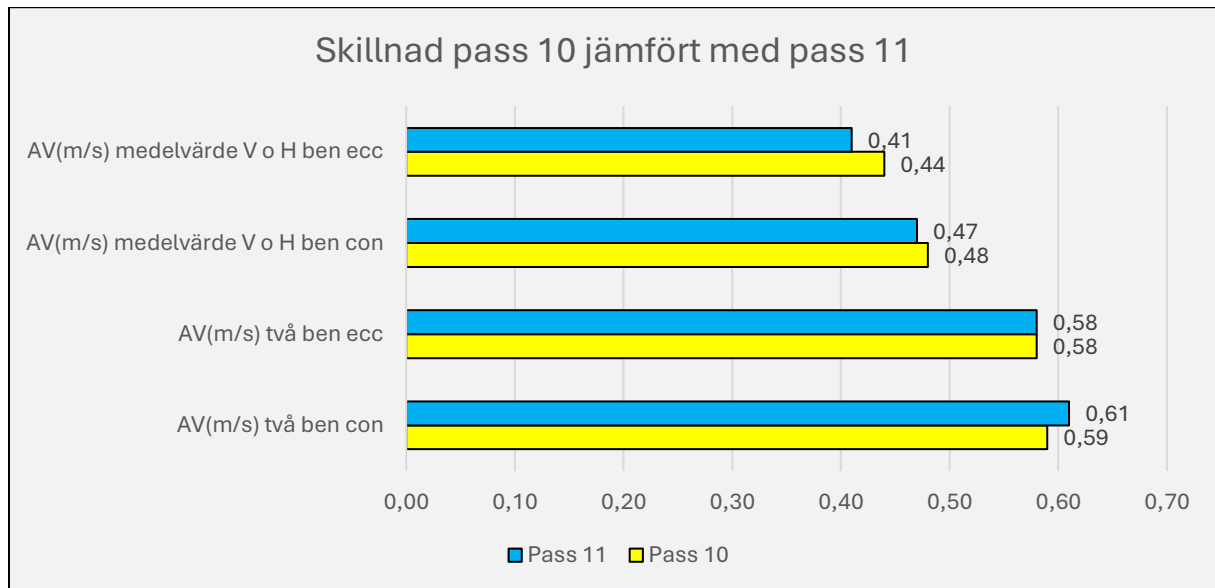
Träningspass 10 och 11 medelvärdet av vänster och höger ben excentriskt.

Svart linje är pass 10 och röd linje är pass 11. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 10 var 0,44 m/s och vid pass 11 var det 0,41 m/s en försämring med 0,03 m/s en försämring med 7,4%.



Skillnaden mellan pass 10 och pass 11.



Kenneth Riggberger