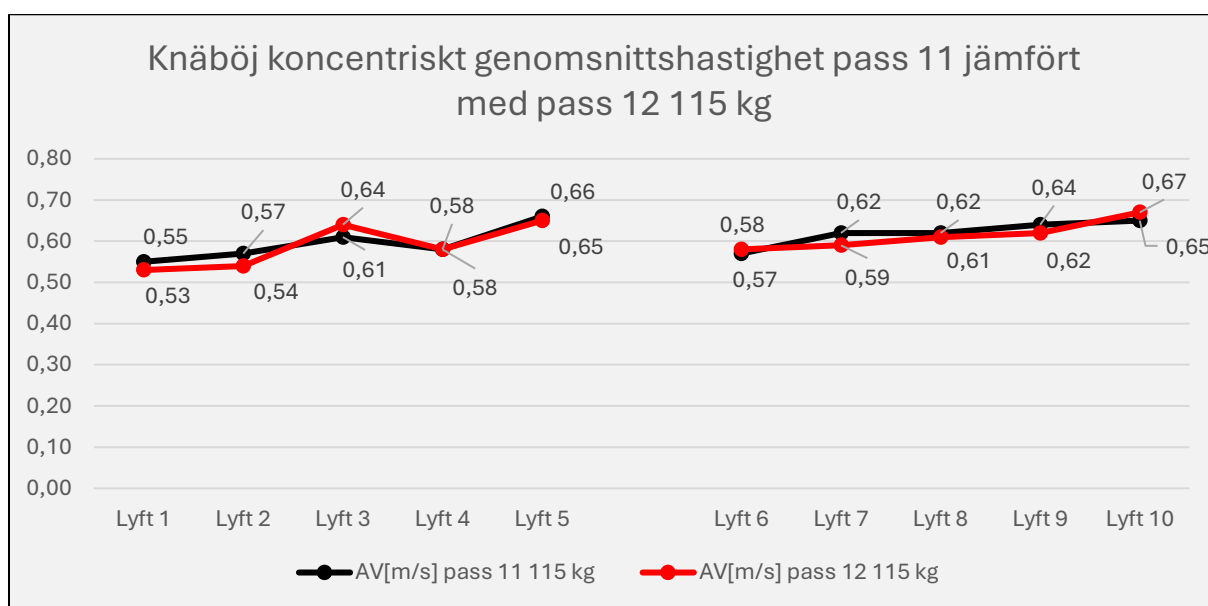


Träningspass 11 och pass 12. 115 kg koncentriskt två ben.

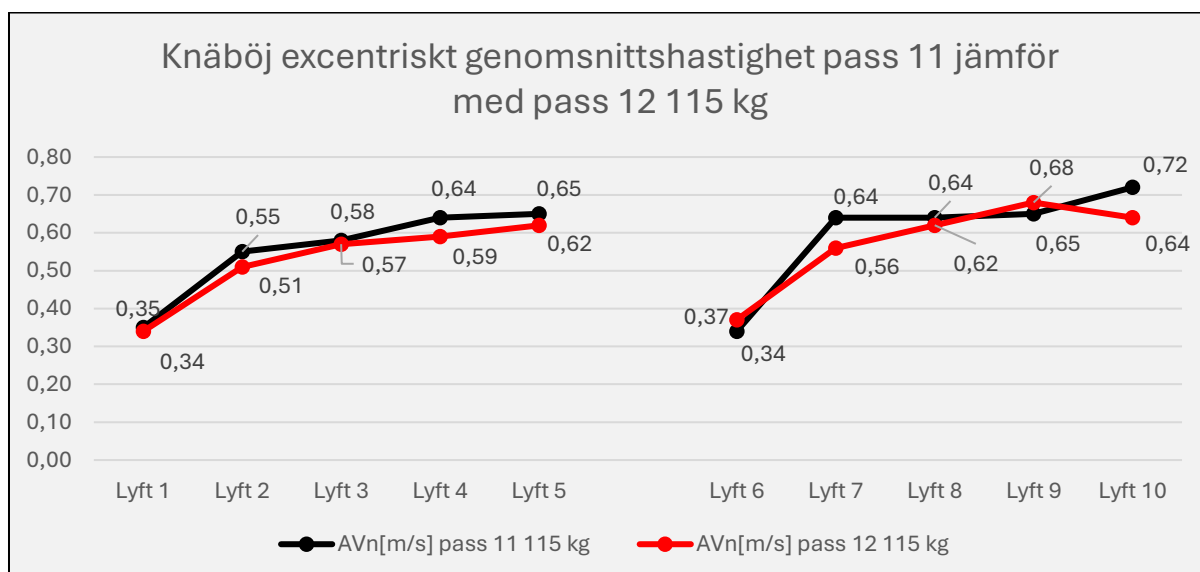
Svart linje är pass 11 och röd linje är pass 12. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 11 var 0,61 m/s och vid pass 12 var det 0,60 m/s en försämring med 0,01 m/s en försämring med 1,0%.



Träningspass 11 och 12. 115 kg excentriskt två ben.

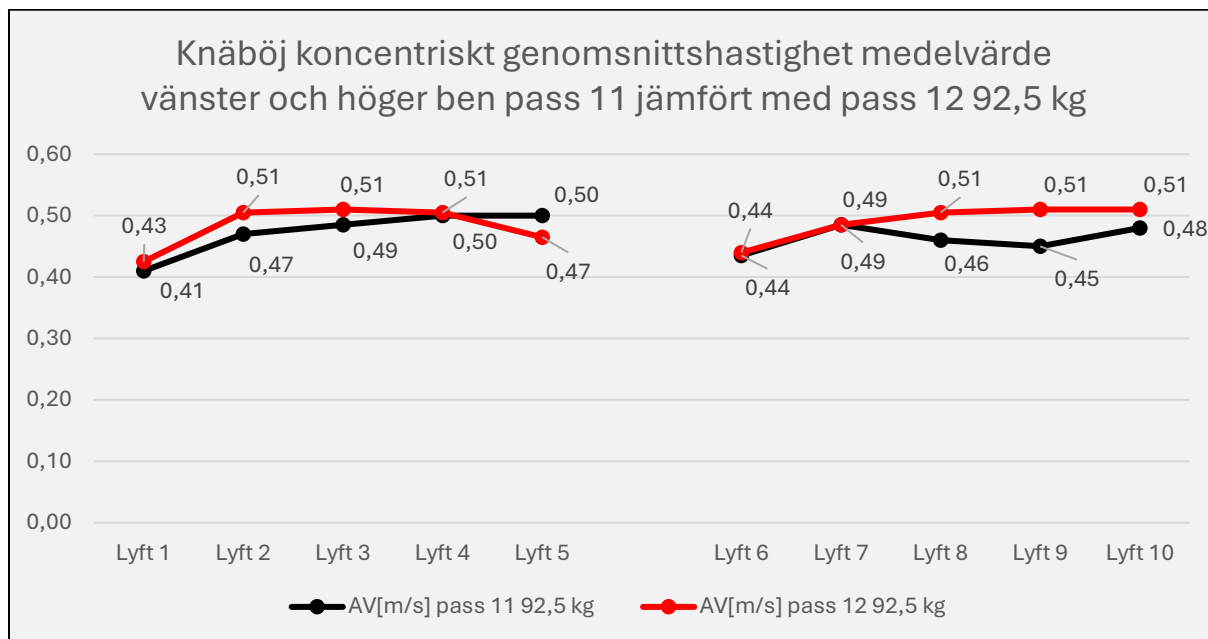
Medelvärde på 10 lyft vid pass 11 var 0,58 m/s och vid pass 12 var det 0,55 m/s en försämring med 0,03 m/s och en försämring med 4,5%.



Träningspass 11 och 12. 92,5 kg medelvärdet av vänster och höger ben koncentriskt.

Svart linje är pass 11 och röd linje är pass 12. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

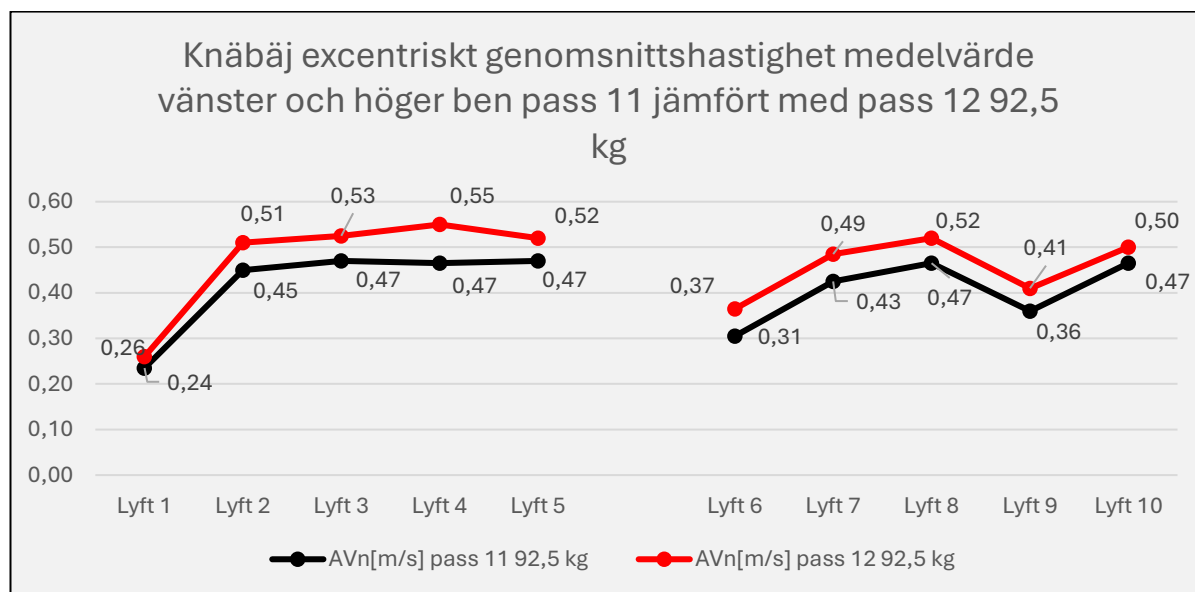
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 11 var 0,47 m/s och vid pass 12 var det 0,49 m/s en förbättring med 0,02 m/s en försämring med 4,0%.



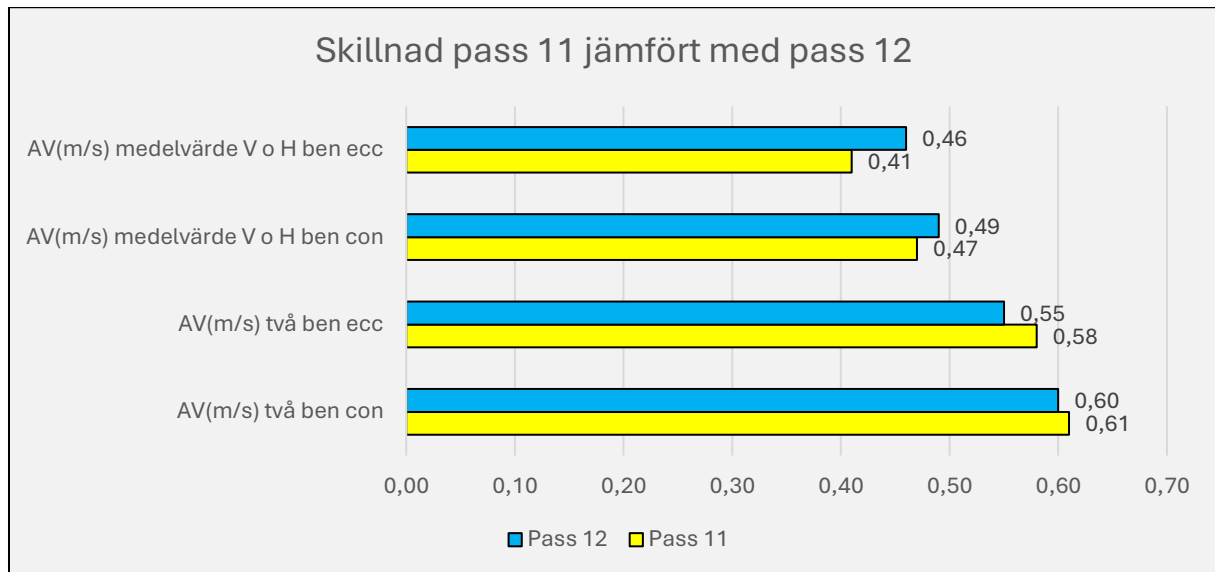
Träningspass 11 och 12 medelvärdet av vänster och höger ben excentriskt.

Svart linje är pass 11 och röd linje är pass 12. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 11 var 0,41 m/s och vid pass 12 var det 0,46 m/s en förbättring med 0,05 m/s en förbättring med 13,0%.



Skillnaden mellan pass 11 och pass 12.



Kenneth Riggberger