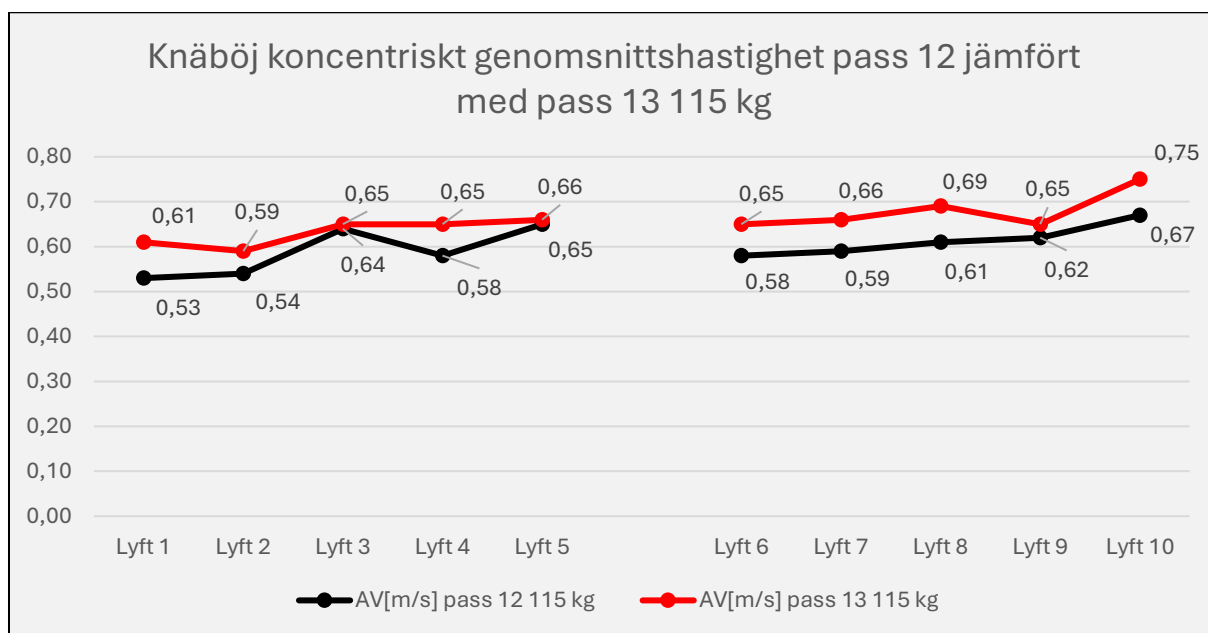


Träningspass 12 och pass 13. 115 kg koncentriskt två ben.

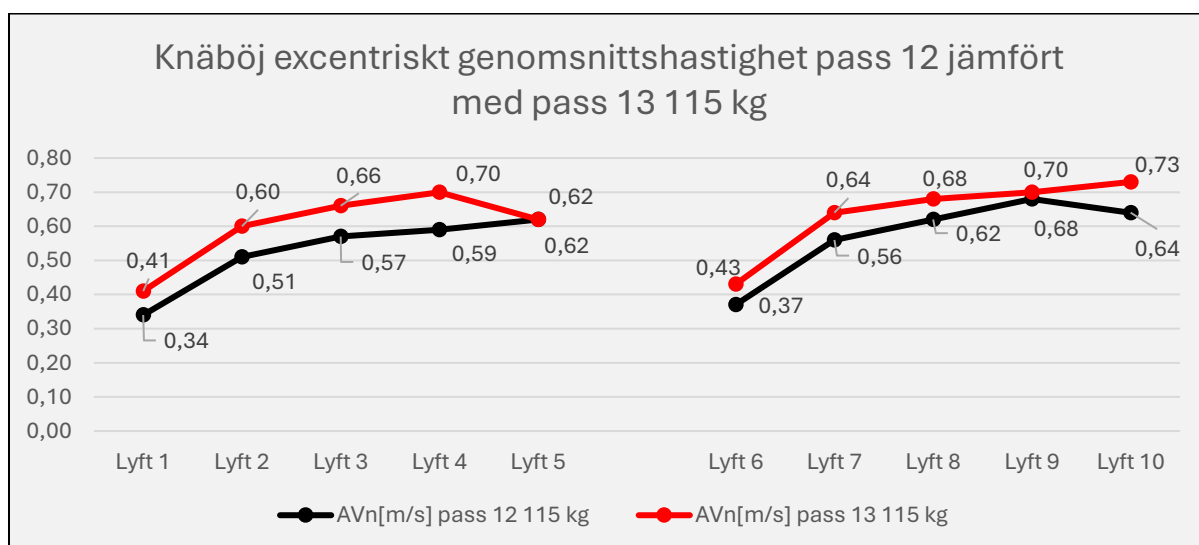
Svart linje är pass 12 och röd linje är pass 13. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 12 var 0,60 m/s och vid pass 13 var det 0,66 m/s en förbättring med 0,06 m/s en förbättring med 9,0%.



Träningspass 12 och 13. 115 kg excentriskt två ben.

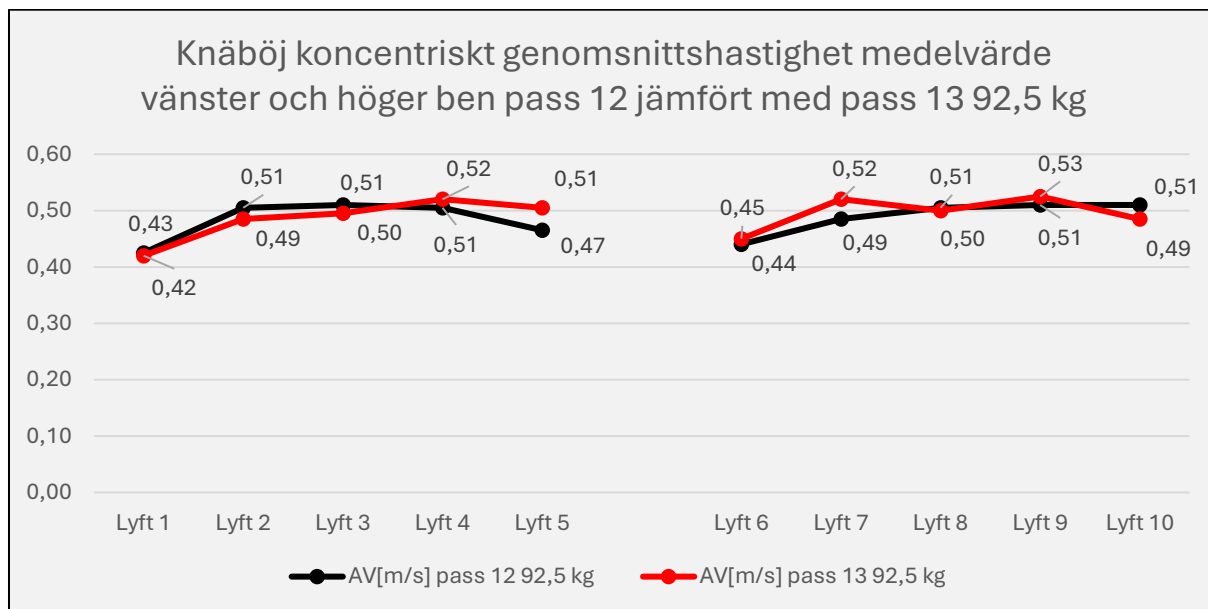
Medelvärde på 10 lyft vid pass 12 var 0,55 m/s och vid pass 13 var det 0,62 m/s en förbättring med 0,07 m/s och en förbättring med 12,2%.



Träningspass 12 och 13. 92,5 kg medelvärdet av vänster och höger ben koncentriskt.

Svart linje är pass 12 och röd linje är pass 13. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

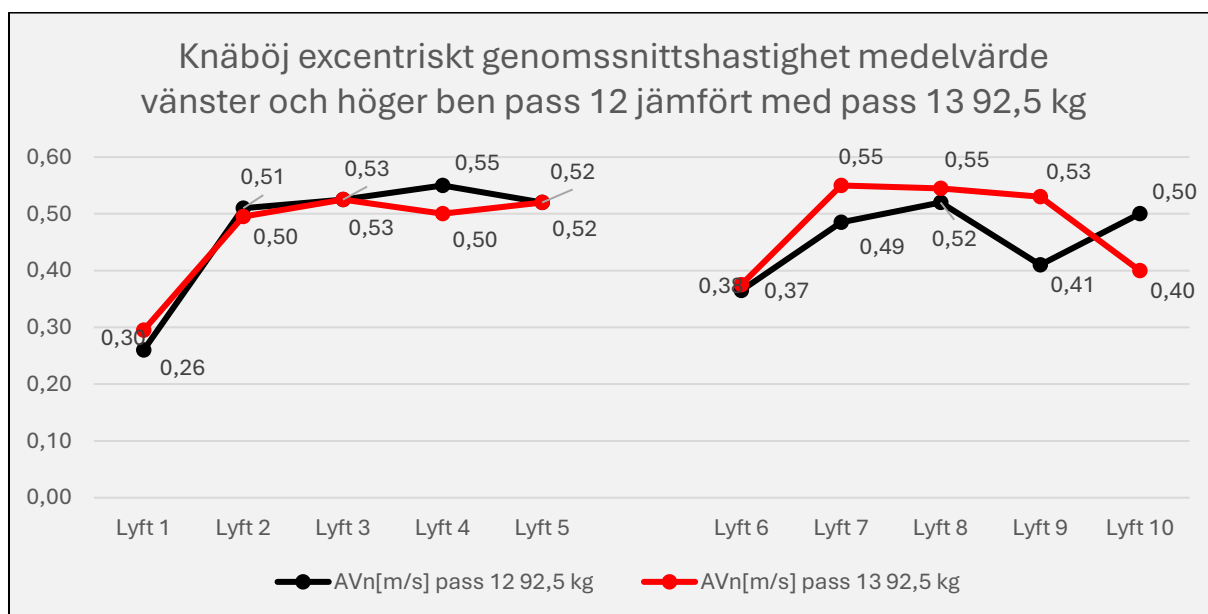
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 12 var 0,49 m/s och vid pass 13 var det 0,49 m/s en förändring med 0,00 m/s en försämring med 0,0%.



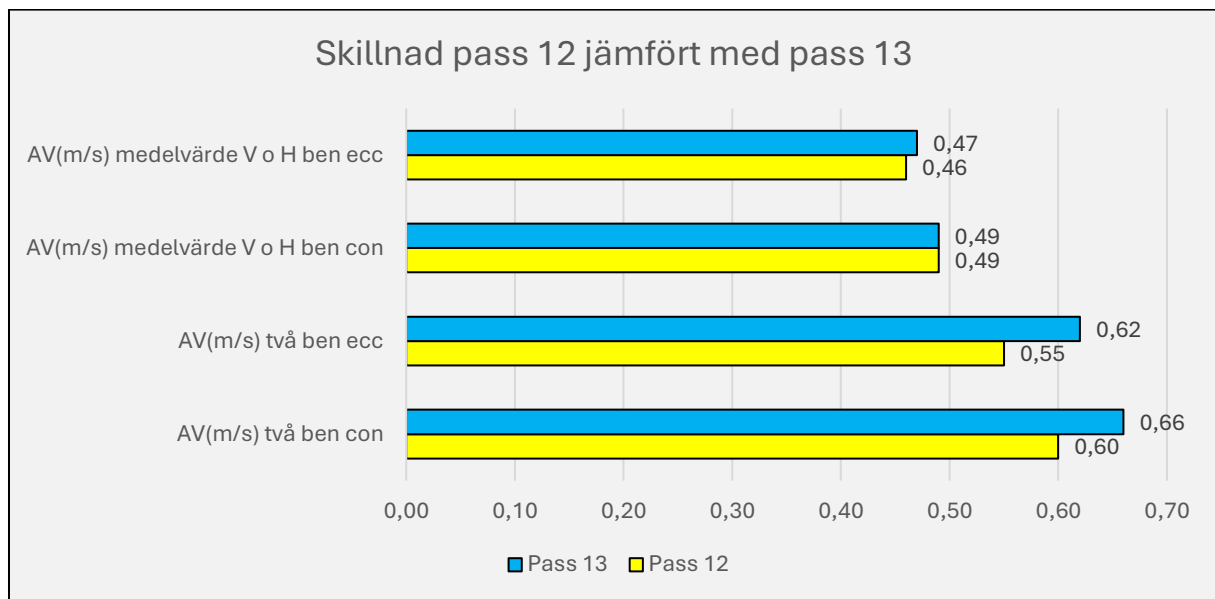
Träningspass 12 och 13 medelvärdet av vänster och höger ben excentriskt.

Svart linje är pass 12 och röd linje är pass 13. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 12 var 0,46 m/s och vid pass 13 var det 0,467 m/s en förbättring med 0,01 m/s en förbättring med 1,9%.



Skillnaden mellan pass 12 och pass 13.



Kenneth Riggberger