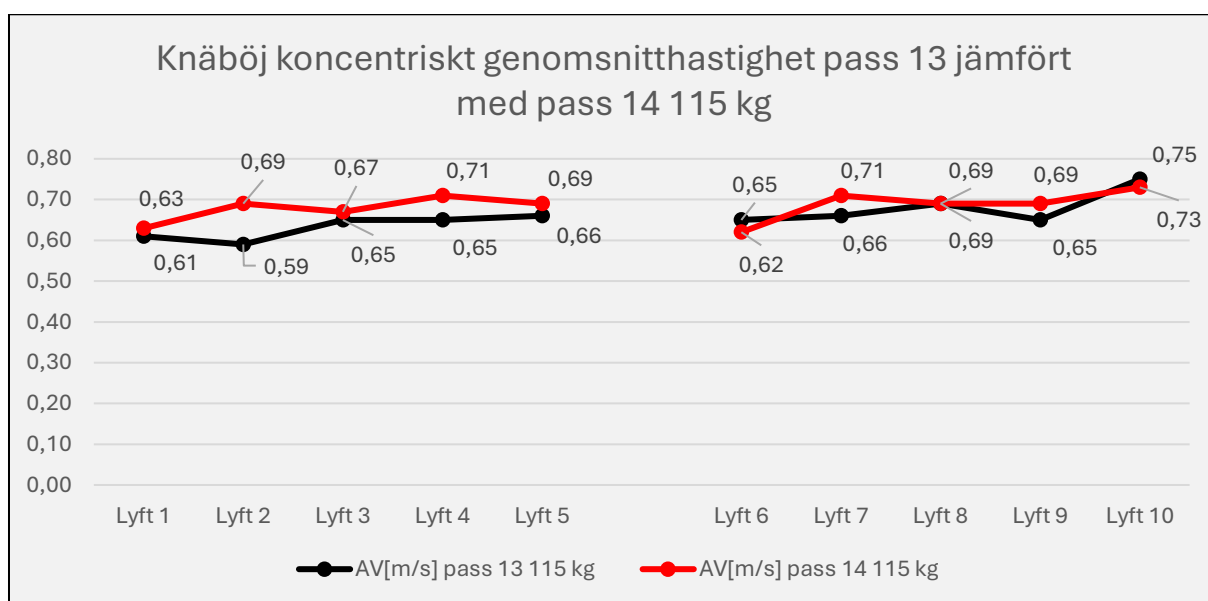


Träningspass 13 och pass 14. 115 kg koncentriskt två ben.

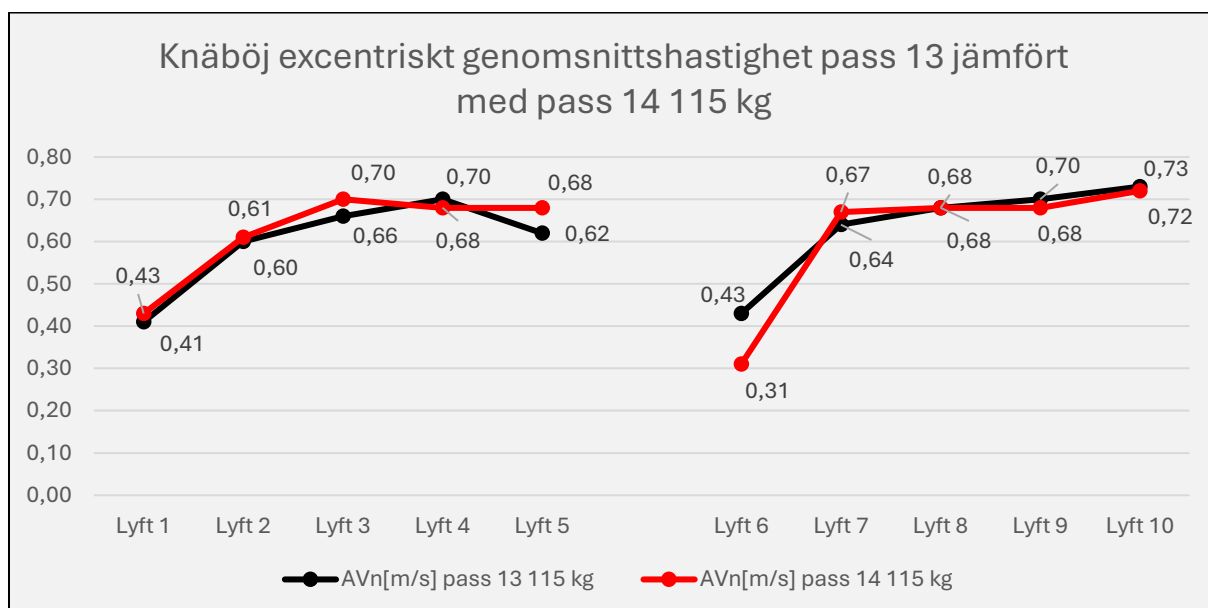
Svart linje är pass 13 och röd linje är pass 14. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 13 var 0,66 m/s och vid pass 14 var det 0,68 m/s en förbättring med 0,02 m/s en förbättring med 4,1%.



Träningspass 13 och 14. 115 kg excentriskt två ben.

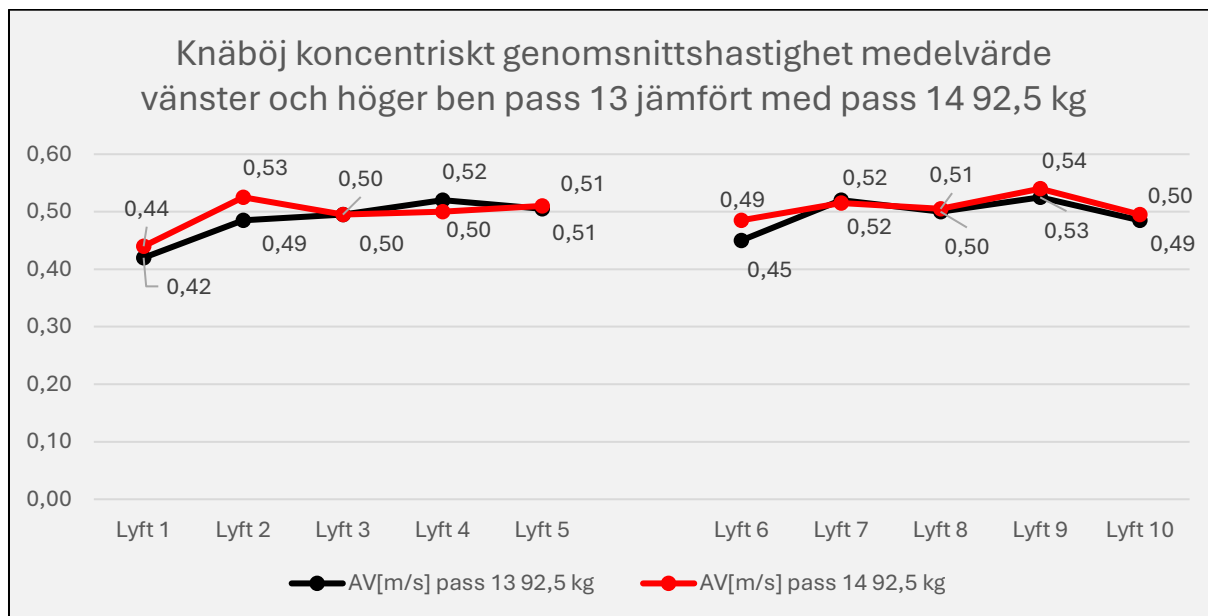
Medelvärde på 10 lyft vid pass 13 var 0,62 m/s och vid pass 14 var det 0,62 m/s en förändring med 0,00 m/s och en förändring med 0,0%.



Träningspass 13 och 14. 92,5 kg medelvärdet av vänster och höger ben koncentriskt.

Svart linje är pass 13 och röd linje är pass 14. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

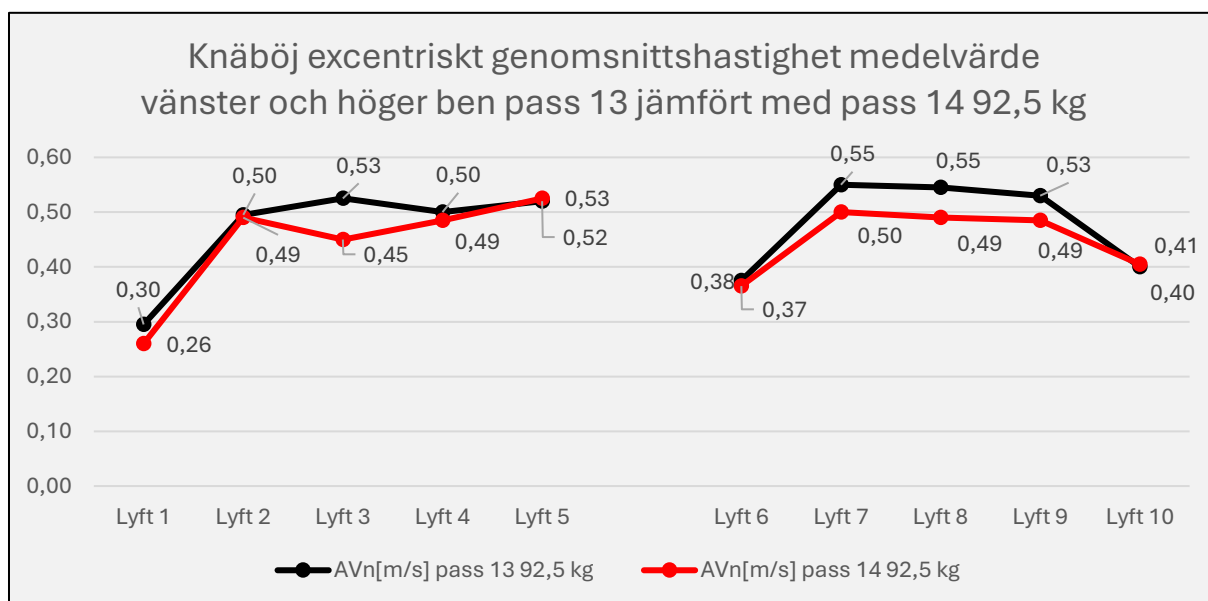
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 13 var 0,49 m/s och vid pass 14 var det 0,50 m/s en förbättring med 0,01 m/s en förbättring med 2,1%.



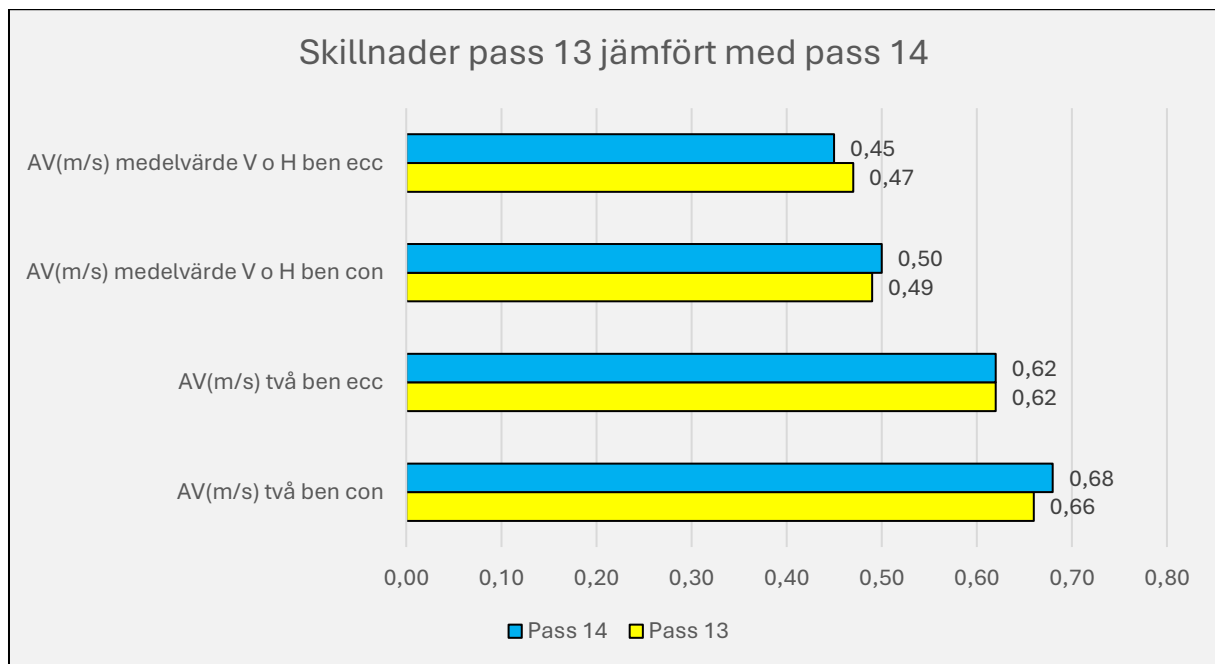
Träningspass 13 och 14 medelvärdet av vänster och höger ben excentriskt.

Svart linje är pass 13 och röd linje är pass 14. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 13 var 0,47 m/s och vid pass 14 var det 0,45 m/s en försämring med 0,02 m/s en försämring med 5,9%.



Skillnaden mellan pass 13 och pass 14.



Kenneth Riggberger