



Vad innebär denna typ av träning där man hela tiden försöker att öka hastigheten i varje repetition? Innan passen har man fått information om hur det såg ut i förra passet. Den aktive vet vad den hade för resultat. När det nu är dags för nästa pass så är den aktive beredd att försöka få till en högre hastighet än förra passet.

Denna typ av träning ställer stora krav på det mentala när man vet vad som skall presteras. Det blir hela tiden en tävling mot sig själv. Faktorer som påverkar förutsättningarna är dagstillståndet både mentalt som fysiskt. Har man dessutom jobbat 8 timmar som i det här fallet kommer även det påverka resultaten.

Oavsett viket går man in i dagens pass med att försöka öka hastigheten. Eftersom man mäter varje serie kan den aktive se sina resultat direkt på datorn och se hur denna serie var jämfört med förra passet.

Hur lång tid är träningspasset med två ben 10 repetitioner med 110 kg. Den excentriska fasen tog 2,53 sekunder och den koncentriskt fasen tog 2,79 sekunder total träningstid 5,32 sekunder. Under denna tid har den aktive förflyttat 1100 kg excentriskt 1100 kg koncentriskt total belastning 2200 kg. Detta blir 385 kg/sekund koncentriskt och 426 kg/sekund excentriskt.

Total förflyttningssträcka koncentriskt 166,9 cm och excentriskt 150,1 cm och total förflyttningssträcka blir 317,0 cm.

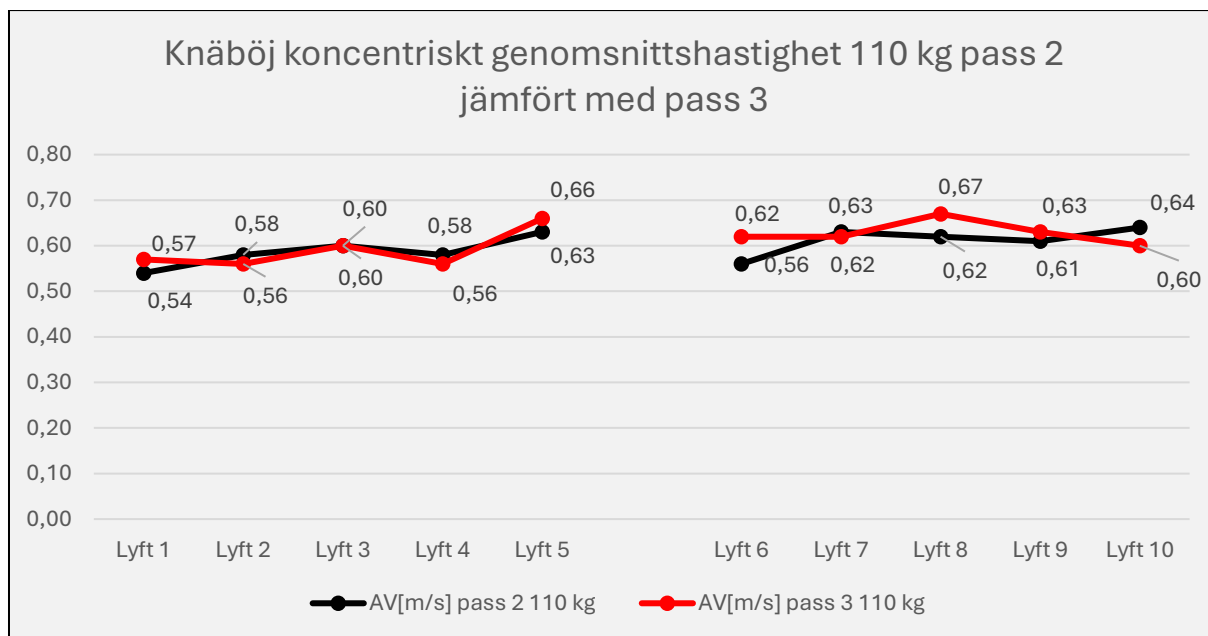
Här finns inte utrymme för misstag utan den aktive måste gå för det i varje repetition till 100%. Missar man det minsta lilla påverkar det resultaten negativt.

Det var stora förbättringar vid jämförelsen mellan pass 1 och pass 2. Vad hände när man jämför pass 2 med pass 3.

Träningspass 2 och 3 koncentriskt två ben 110 kg.

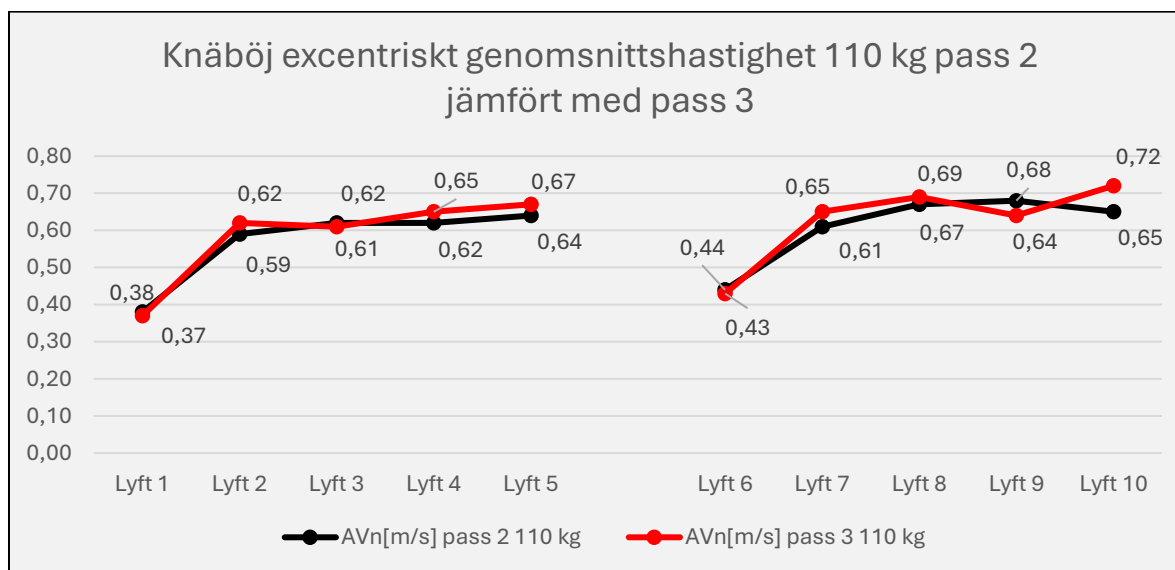
Svart linje är pass 2 och röd linje är pass 3. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 2 var 0,60 m/s och vid pass 3 var det 0,61 m/s en förbättring med 0,01 m/s. en förbättring med 1,7%.



Träningspass 2 och 3 excentriskt två ben 110 kg.

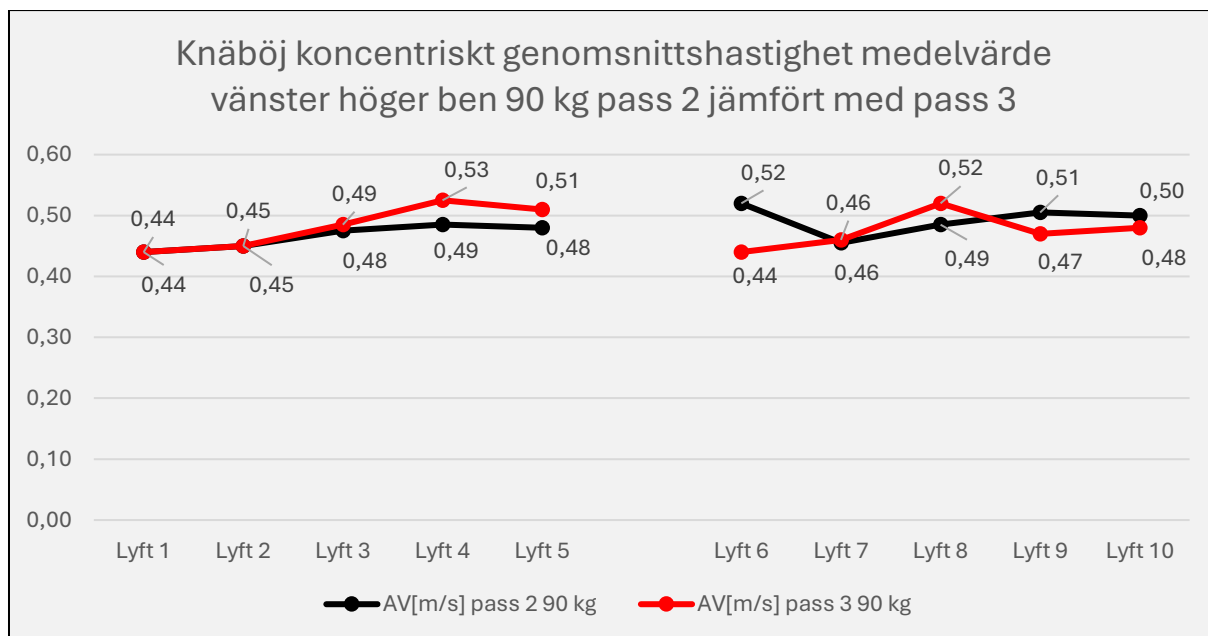
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 2 var 0,59 m/s och vid pass 3 var det 0,61 m/s en förbättring med 0,02 m/s och en förbättring med 2,5%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Träningspass 2 och 3 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 2 och röd linje är pass 3. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

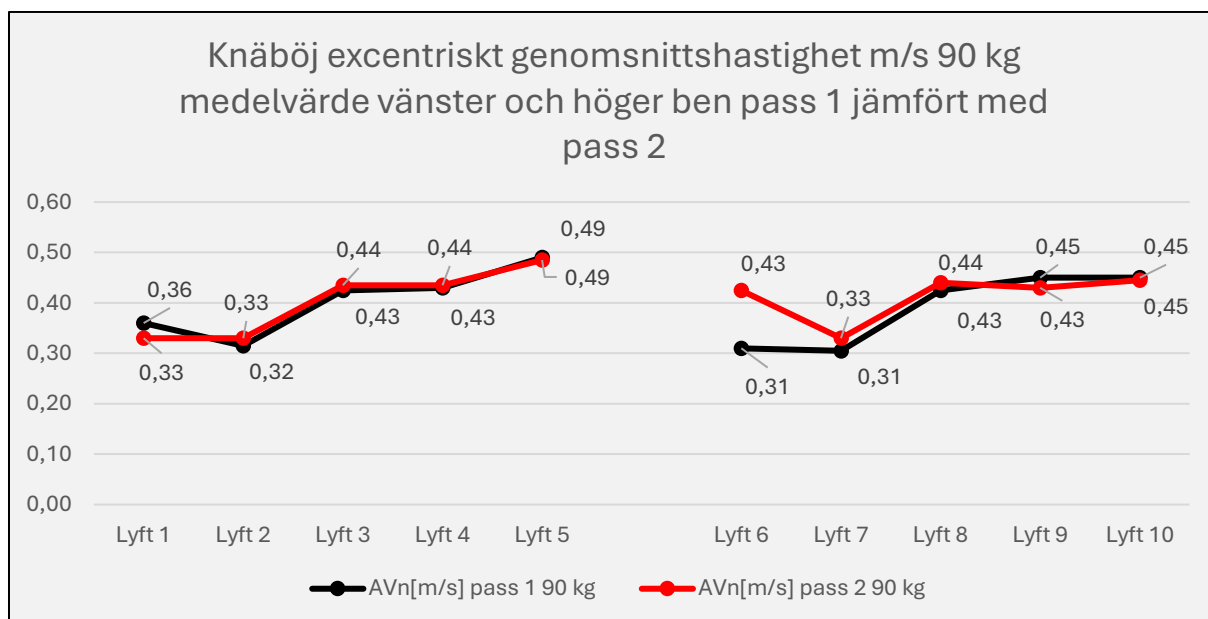
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 2 var 0,48 m/s och vid pass 3 var det 0,48 m/s en förbättring med 0,00 m/s en förbättring med 0,0%.



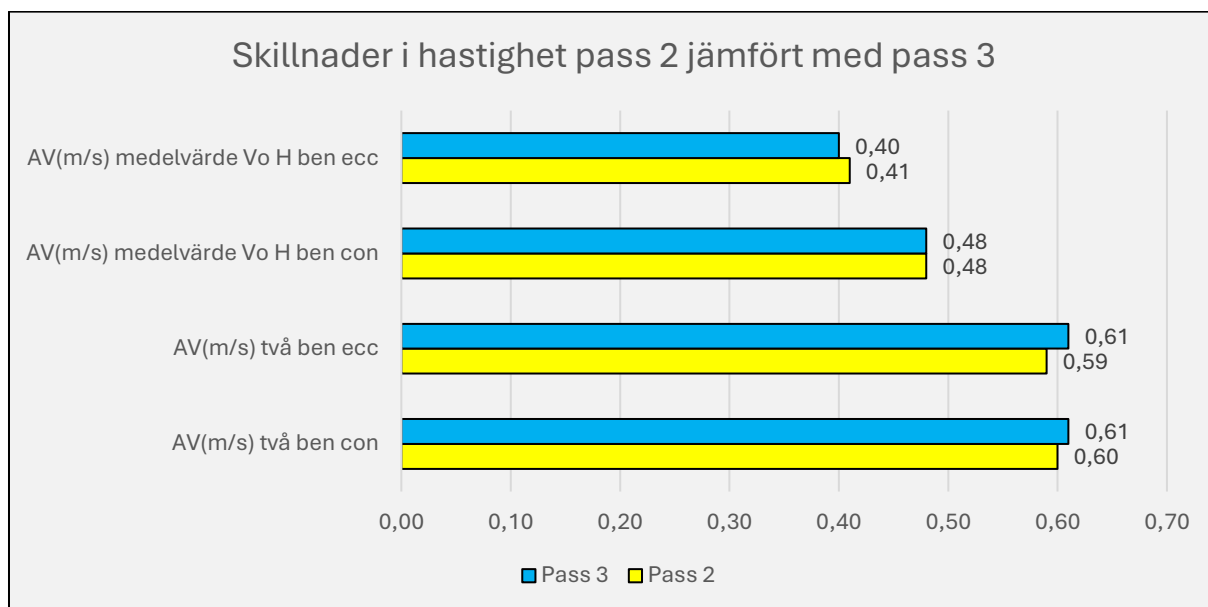
Träningspass 2 och 3 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg excentriskt.

Svart linje är pass 2 och röd linje är pass 3. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass var 0,41 m/s och vid pass 2 var det 0,40 m/s en försämring med 0,01 m/s en försämring med 2,2%.



När man jämför pass 2 med pass 3 är det mycket små förändringar i hastighet.



Kenneth Riggberger.