



Hur lång tid är träningspasset med vänster och höger ben 10 repetitioner/ben med 90 kg. Den excentriska fasen tog 3,19 sekunder och den koncentriskas tog 2,96 sekunder total träningstid 6,15 sekunder per ben. Under denna tid har den aktive förflyttat 900 kg excentriskt 900 kg koncentriskt total belastning 1800 kg per ben. Detta blir 379 kg/sekund koncentriskt och 346 kg/sekund excentriskt per ben.

Total förflyttningssträcka koncentriskt 124,5 cm och excentriskt 140,3 cm och total förflyttningssträcka blir 264,7 cm per ben.

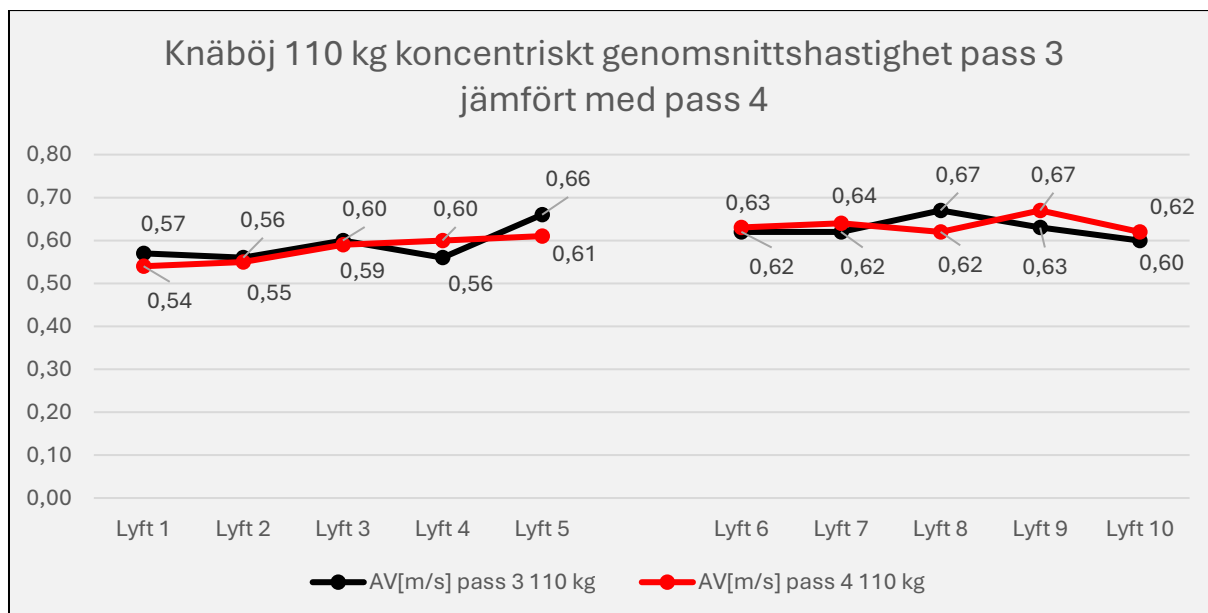
Förflyttningssträckan per lyft ligger runt 12,5 cm excentriskt och 14,0 cm. Dessa förflyttningssträckor är korta sträckor där man på denna sträcka försöker att korta tiden och därmed få till en ökad hastighet.

Små marginaler till förbättringar men är det möjligt över tid?

Träningspass 3 och 4 koncentriskt två ben 110 kg.

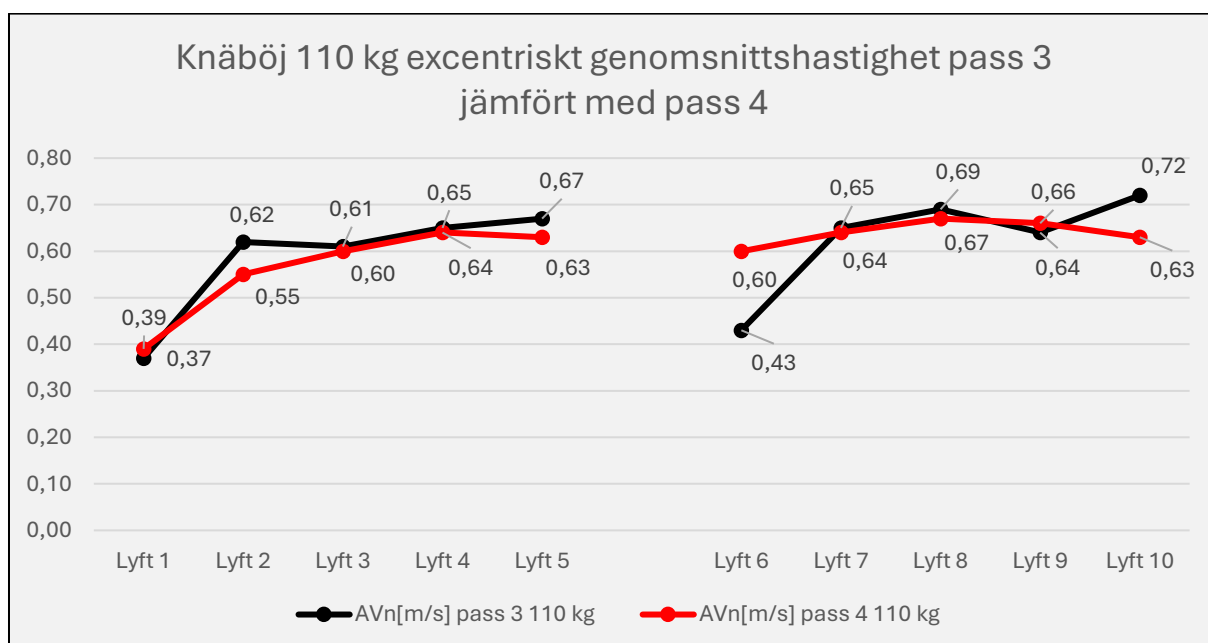
Svart linje är pass 3 och röd linje är pass 4. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 3 var 0,61 m/s och vid pass 4 var det 0,61 m/s en förändring med 0,00 m/s. en förbättring med 0,0%.



Träningspass 3 och 4 excentriskt två ben 110 kg.

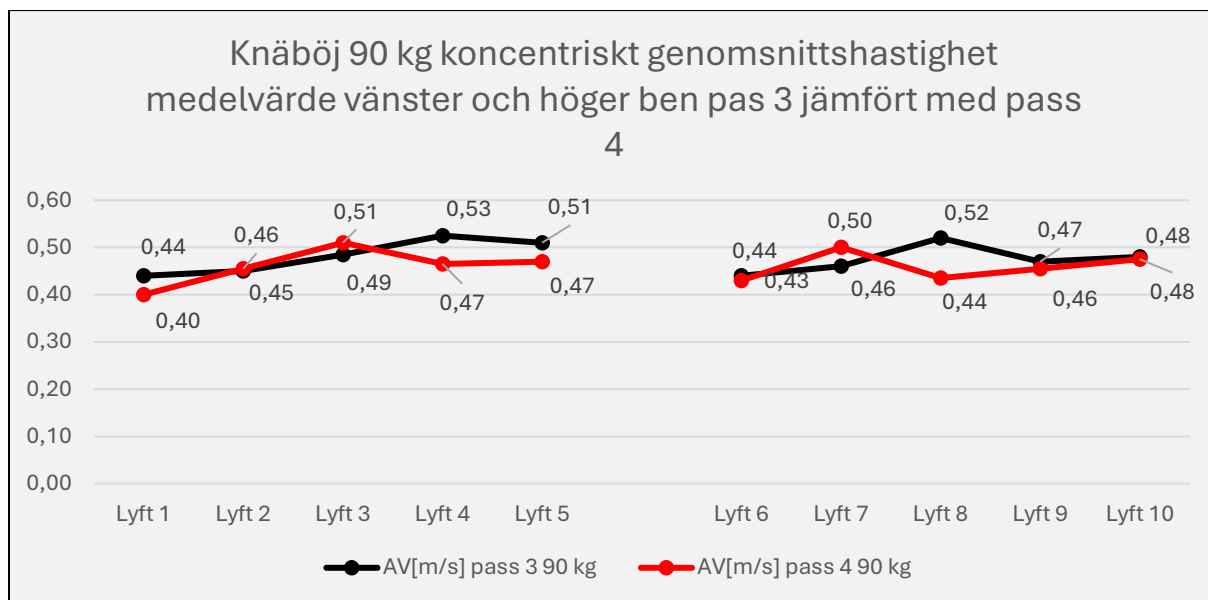
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 3 var 0,61 m/s och vid pass 4 var det 0,60 m/s en försämring med 0,01 m/s och en försämring med 0,7%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Träningspass 3 och 4 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 3 och röd linje är pass 4. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

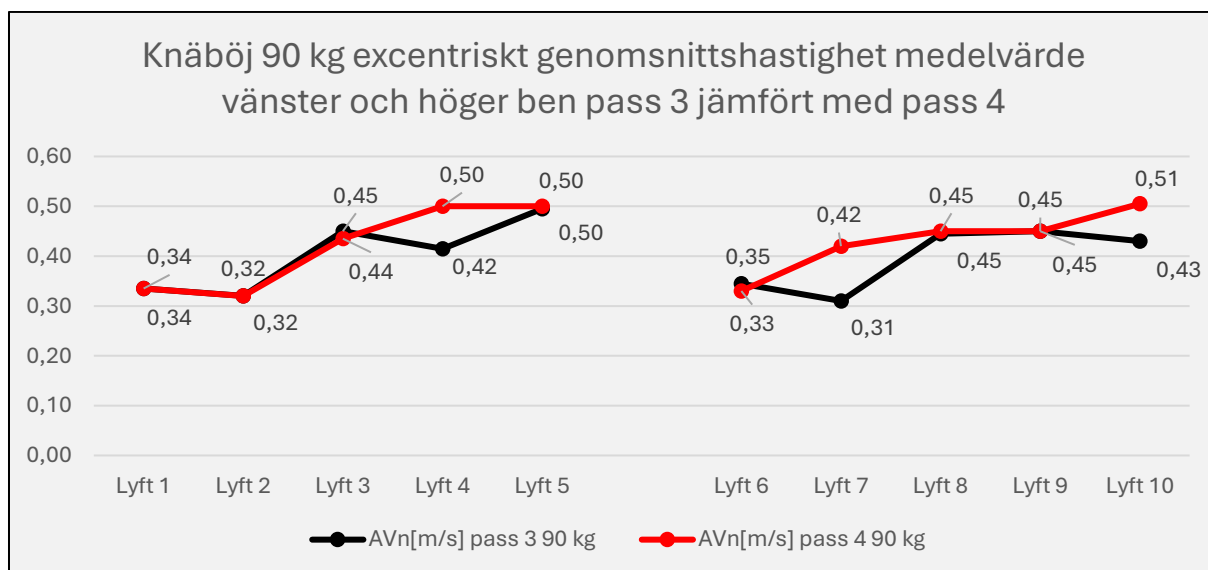
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 2 var 0,48 m/s och vid pass 3 var det 0,46 m/s en försämring med 0,02 m/s en försämring med 3,9%.



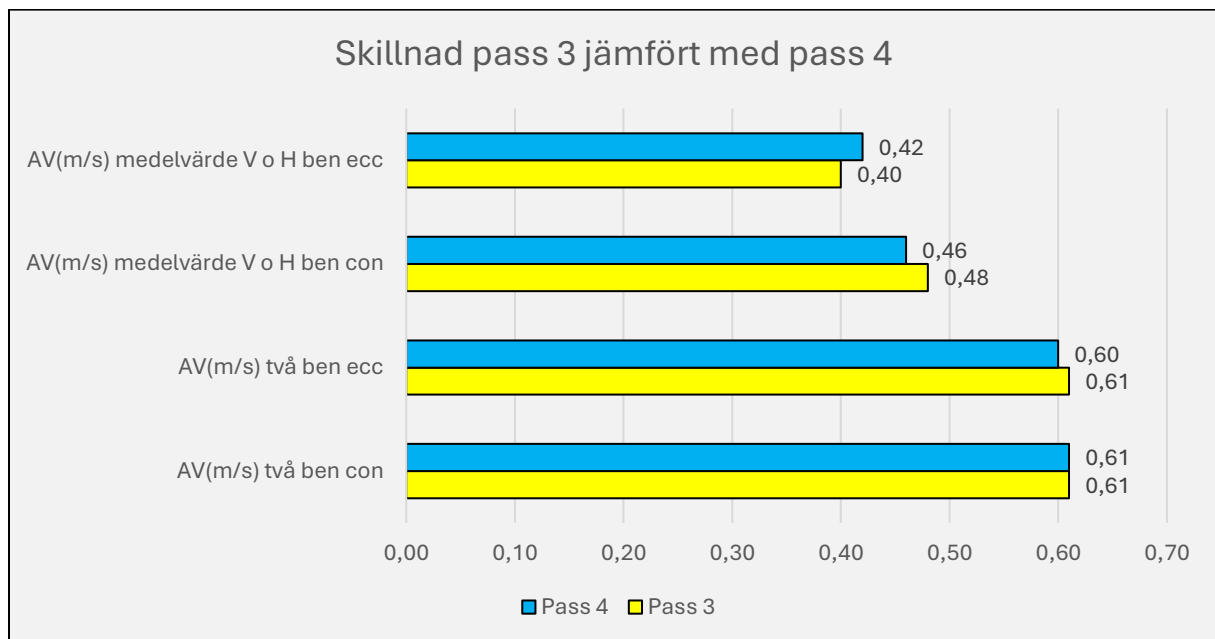
Träningspass 3 och 4 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg excentriskt.

Svart linje är pass 3 och röd linje är pass 4. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass var 0,40 m/s och vid pass 2 var det 0,42 m/s en förbättring med 0,02 m/s en förbättring med 3,9%.



När man jämför pass 3 med pass 4 är det mycket små förändringar i hastighet.



Kenneth Riggberger.