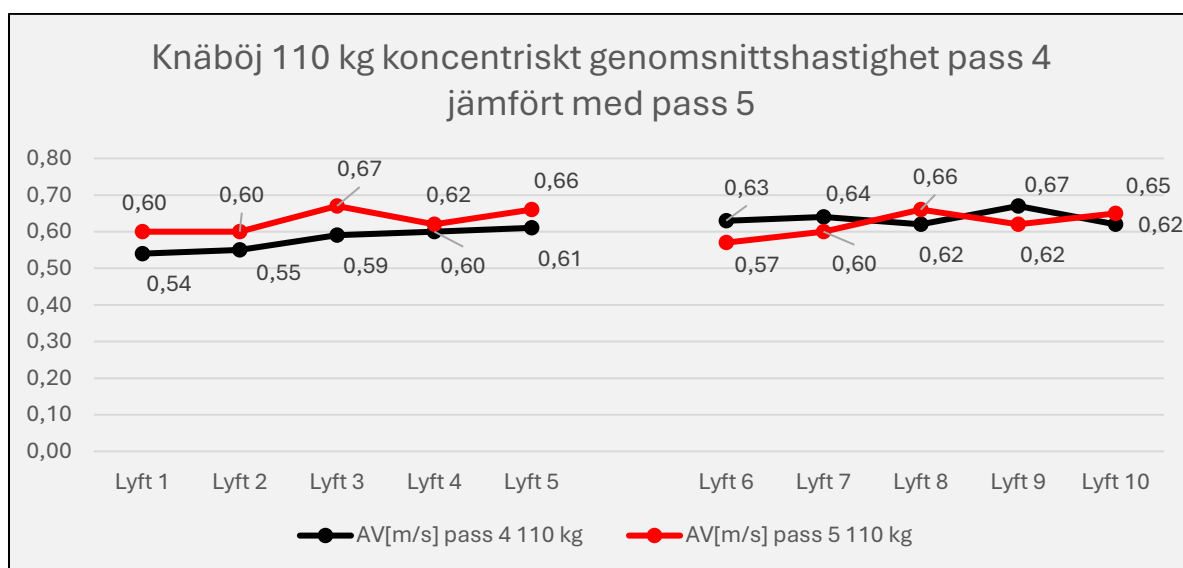


Hur svårt är det att öka hastigheten vid varje pass?

Träningspass 4 och 5 koncentriskt två ben 110 kg.

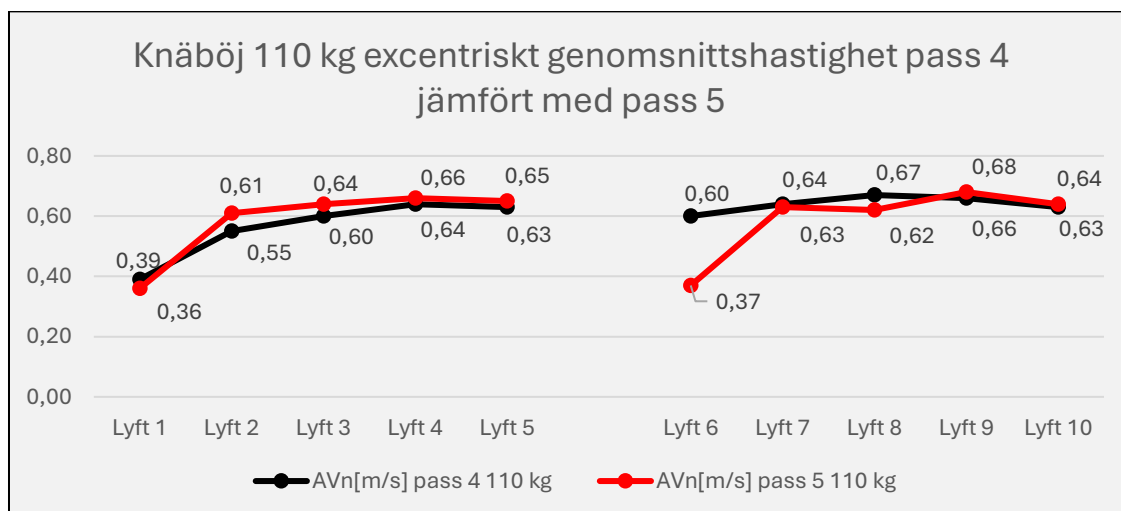
Svart linje är pass 4 och röd linje är pass 5. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 4 var 0,61 m/s och vid pass 5 var det 0,63 m/s en förbättring med 0,02 m/s. en förbättring med 3,0%.



Träningspass 4 och 5 excentriskt två ben 110 kg.

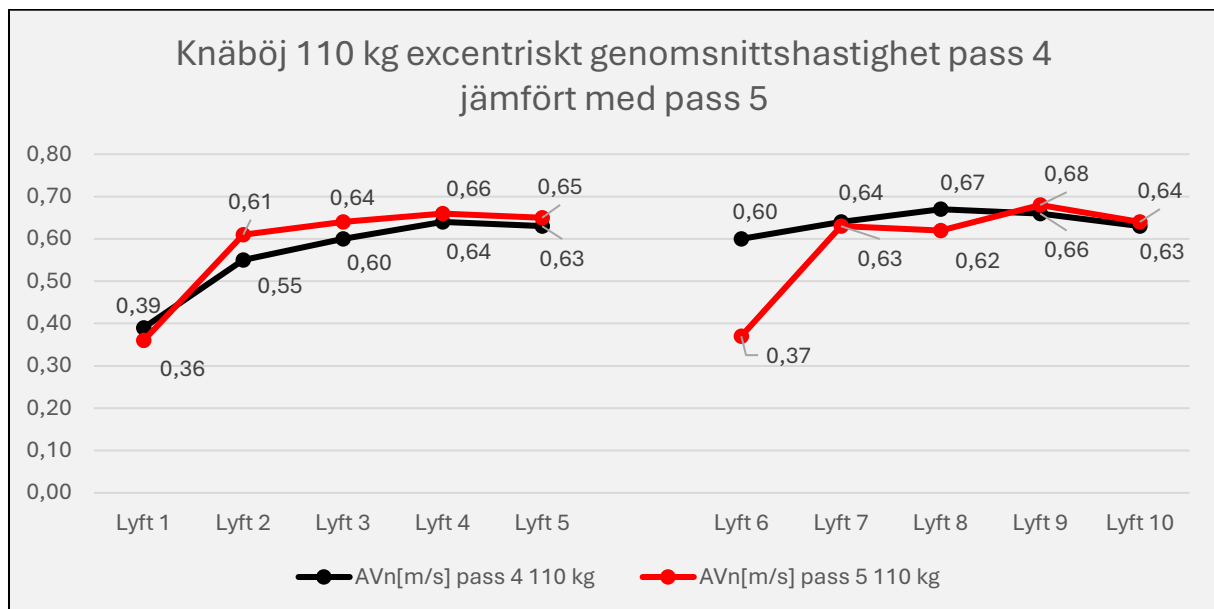
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 4 var 0,60 m/s och vid pass 5 var det 0,59 m/s en försämring med 0,01 m/s och en försämring med 2,5%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Träningspass 4 och 5 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 4 och röd linje är pass 5. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

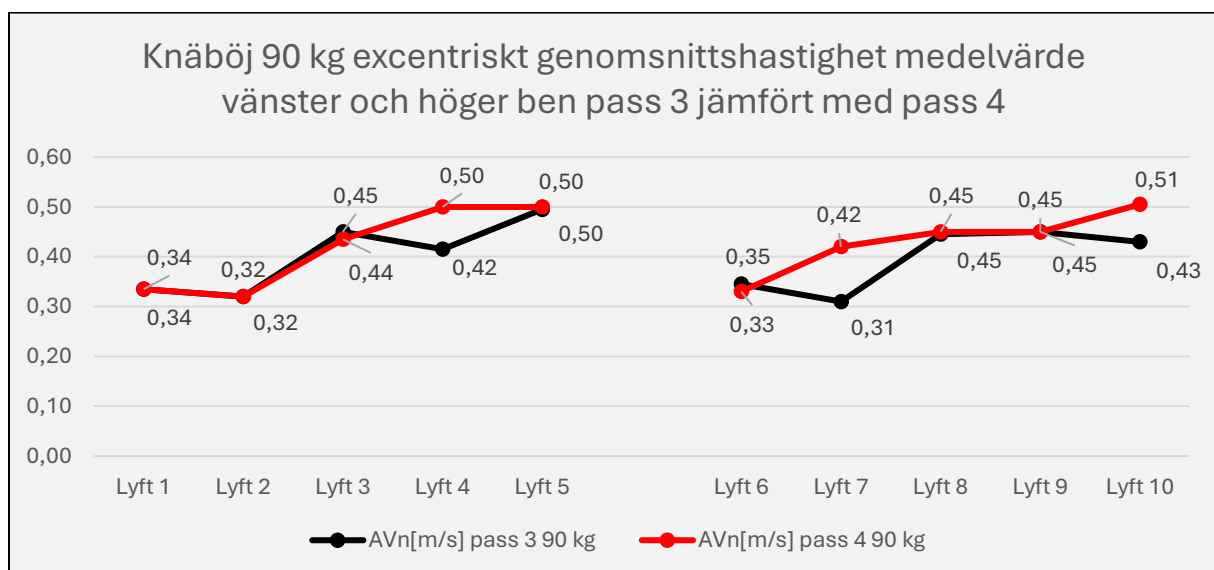
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 4 var 0,46 m/s och vid pass 5 var det 0,47 m/s en förbättring med 0,01 m/s en förbättring med 2,3%.



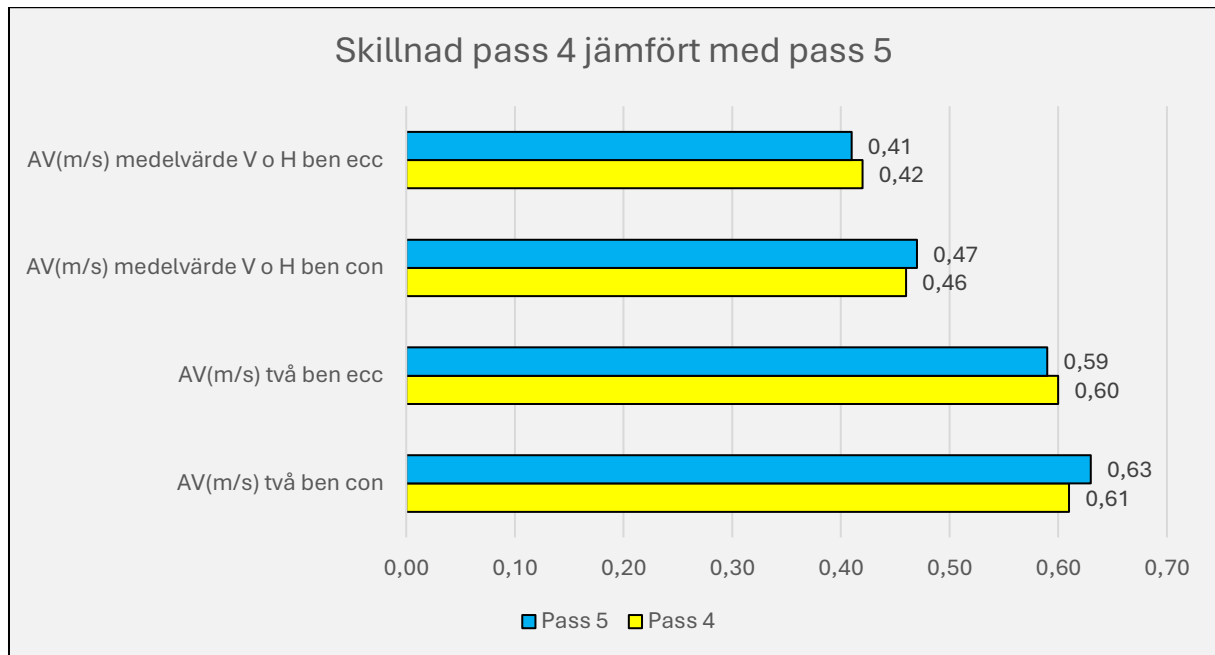
Träningspass 4 och 5 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg excentriskt.

Svart linje är pass 4 och röd linje är pass 5. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 4 var 0,42 m/s och vid pass 5 var det 0,41 m/s en försämring med 0,01 m/s en försämring med 3,9%.



När man jämför pass 4 med pass 5 är det mycket små förändringar i hastighet.



Kenneth Riggberger.