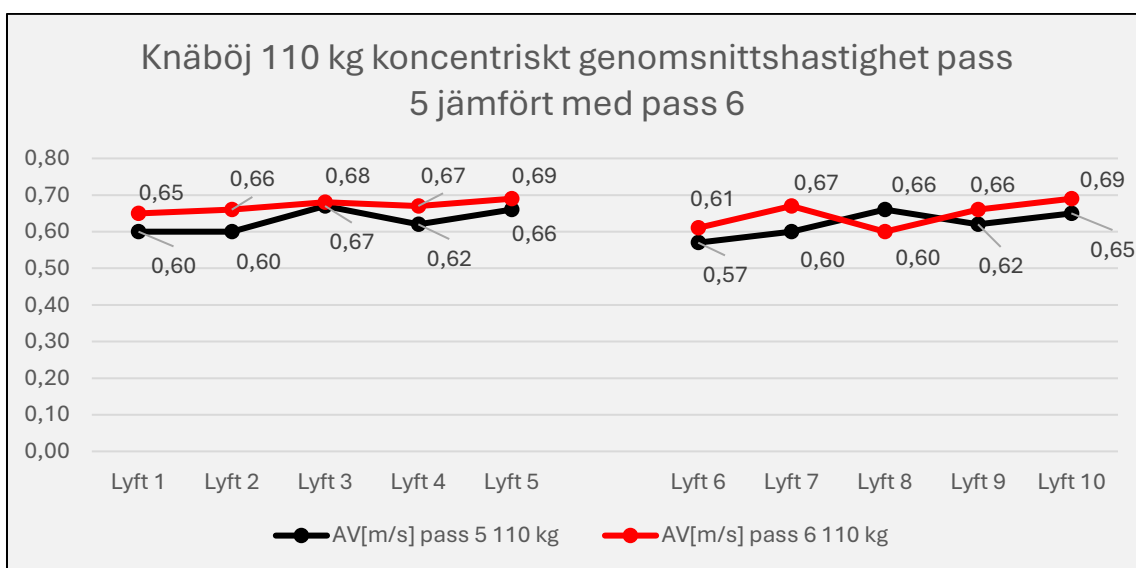


Träningspass 5 och 6 koncentriskt två ben 110 kg.

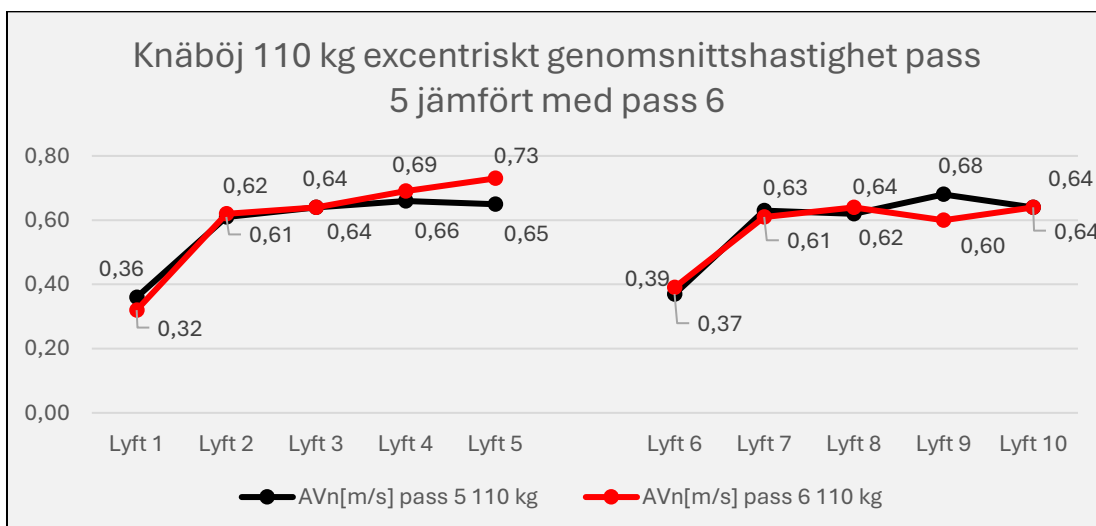
Svart linje är pass 5 och röd linje är pass 6. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 5 var 0,63 m/s och vid pass 6 var det 0,66 m/s en förbättring med 0,03 m/s. en förbättring med 5,3%.



Träningspass 5 och 6 excentriskt två ben 110 kg.

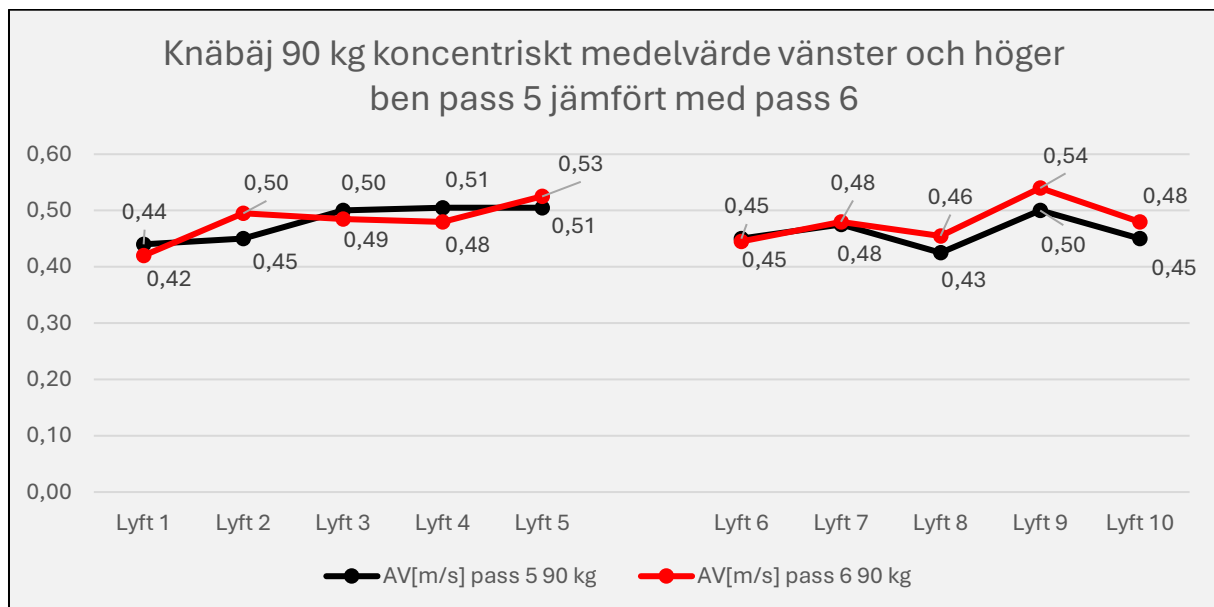
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 4 var 0,59 m/s och vid pass 6 var det 0,59 m/s en förändring med 0,00 m/s och en förändring med 0,0%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Träningspass 5 och 6 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 5 och röd linje är pass 6. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

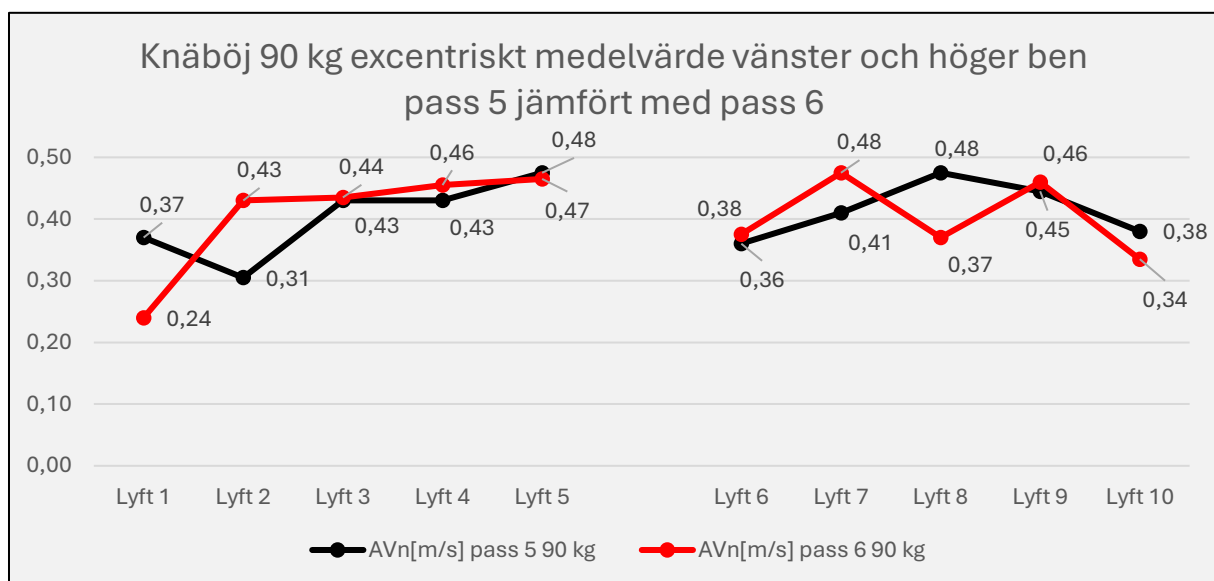
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 4 var 0,47 m/s och vid pass 6 var det 0,48 m/s en förbättring med 0,01 m/s en förbättring med 2,2%.



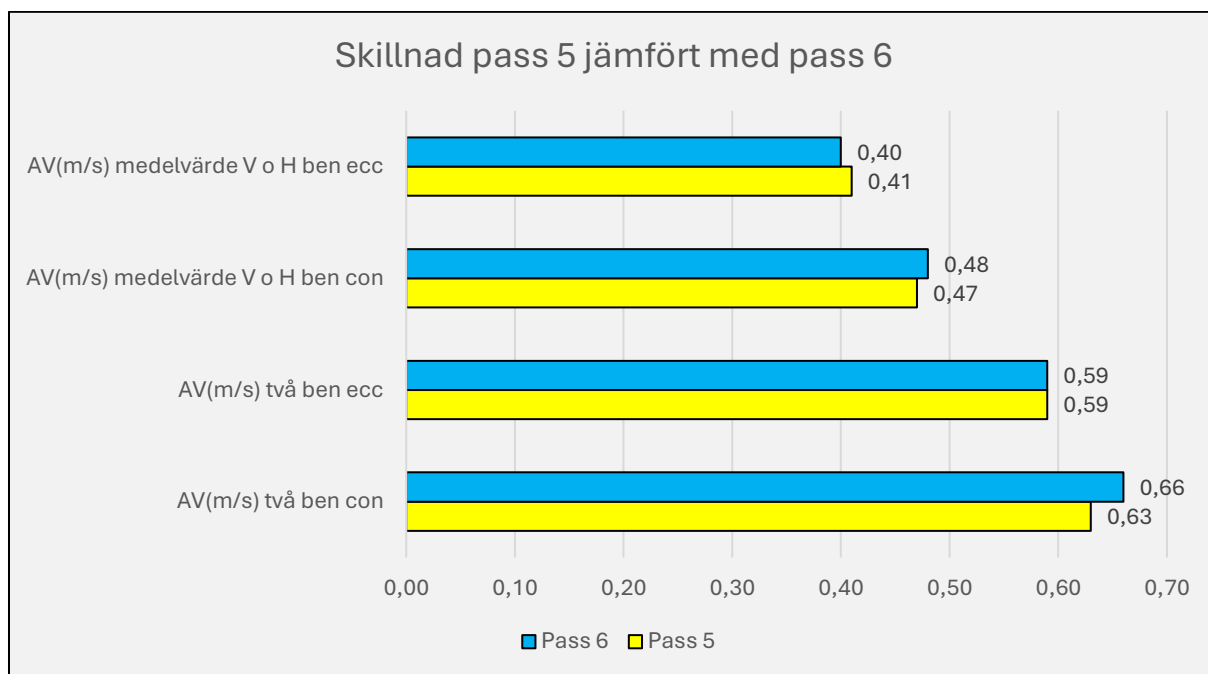
Träningspass 5 och 6 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg excentriskt.

Svart linje är pass 5 och röd linje är pass 6. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 5 var 0,41 m/s och vid pass 6 var det 0,40 m/s en försämring med 0,01 m/s en försämring med -1,0%.



När man jämför pass 5 med pass 6 är det mycket små förändringar i hastighet.



Kenneth Riggberger.