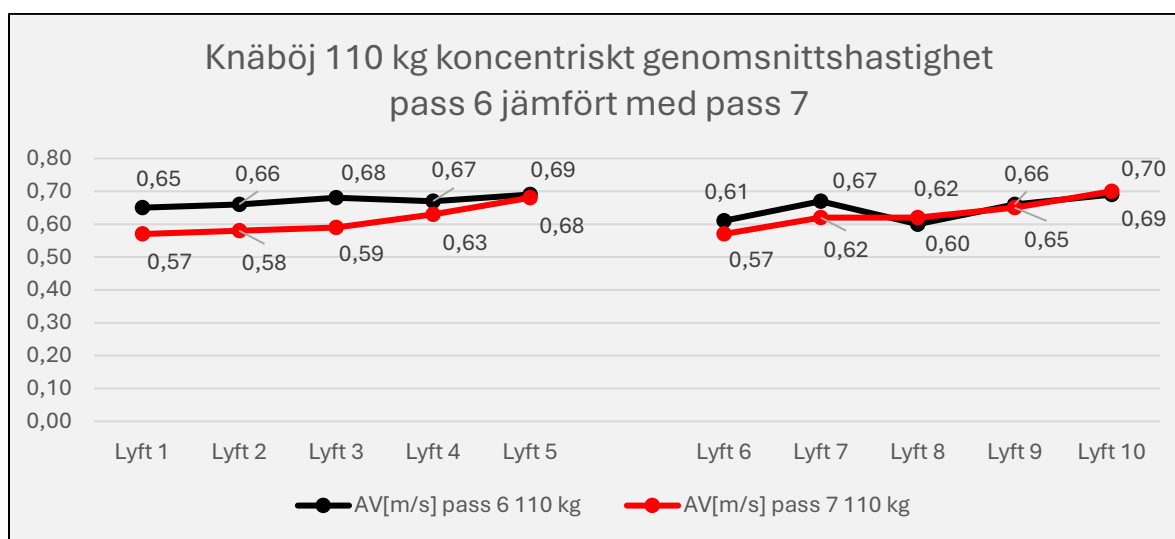


Träningspass 6 och 7 koncentriskt två ben 110 kg.

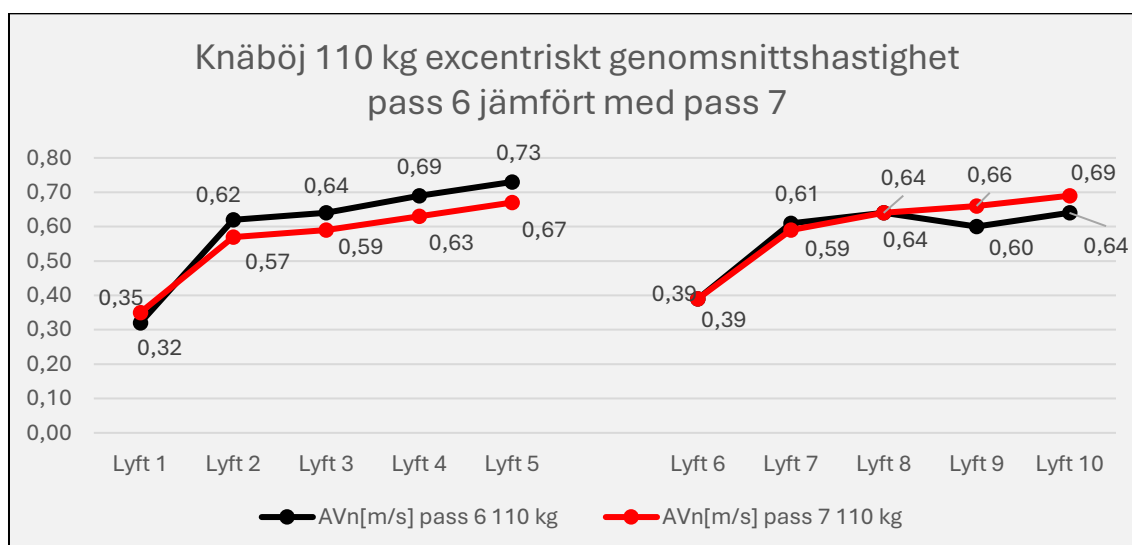
Svart linje är pass 6 och röd linje är pass 7. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 6 var 0,66 m/s och vid pass 7 var det 0,62 m/s en försämring med 0,04 m/s en försämring med 5,6%.



Träningspass 6 och 7 excentriskt två ben 110 kg.

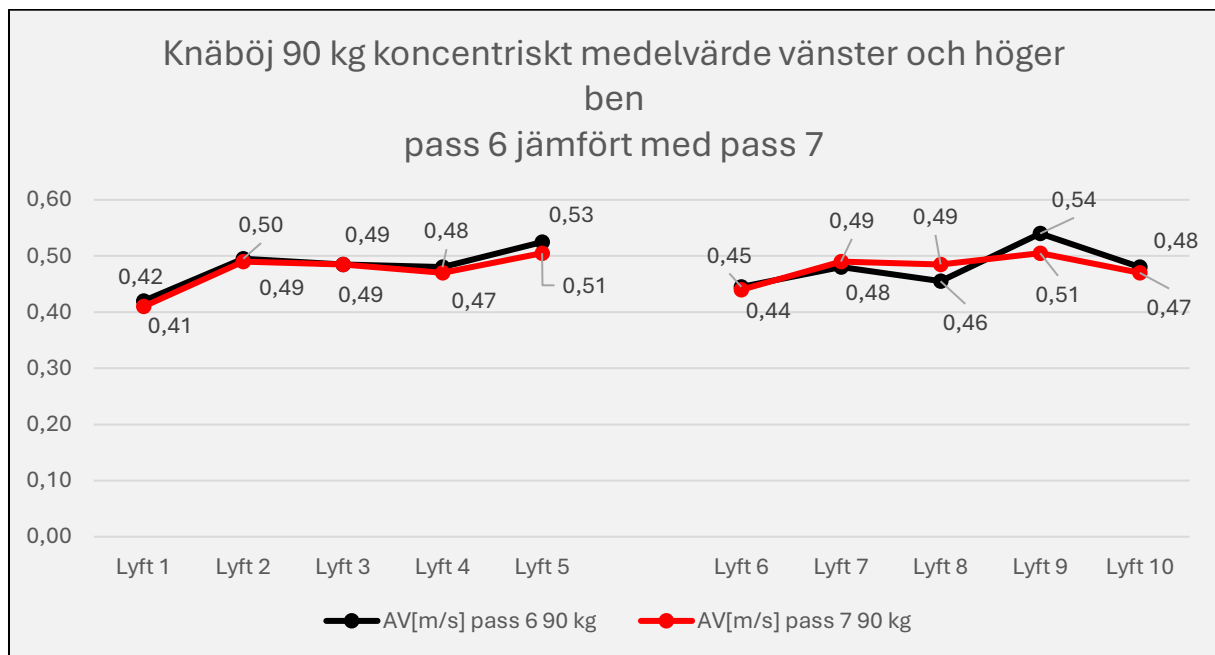
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 6 var 0,59 m/s och vid pass 7 var det 0,58 m/s en försämring med 0,01 m/s och en försämring med 1,7%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Träningspass 6 och 7 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 6 och röd linje är pass 7. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

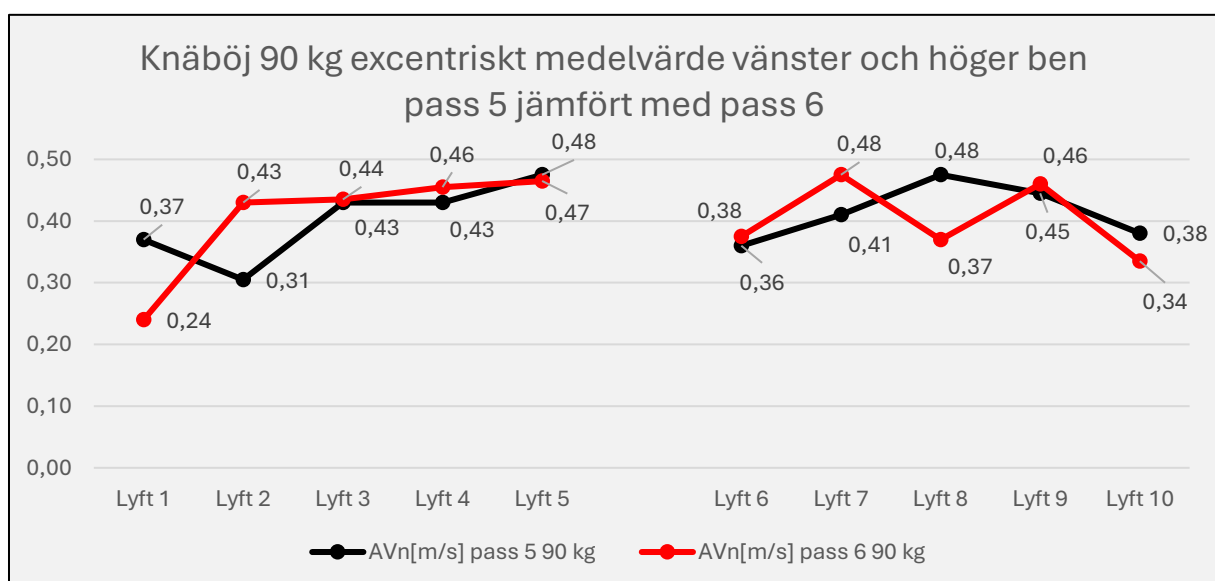
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 6 var 0,48 m/s och vid pass 7 var det 0,48 m/s en förändring med 0,00 m/s en förändring med 0,0%.



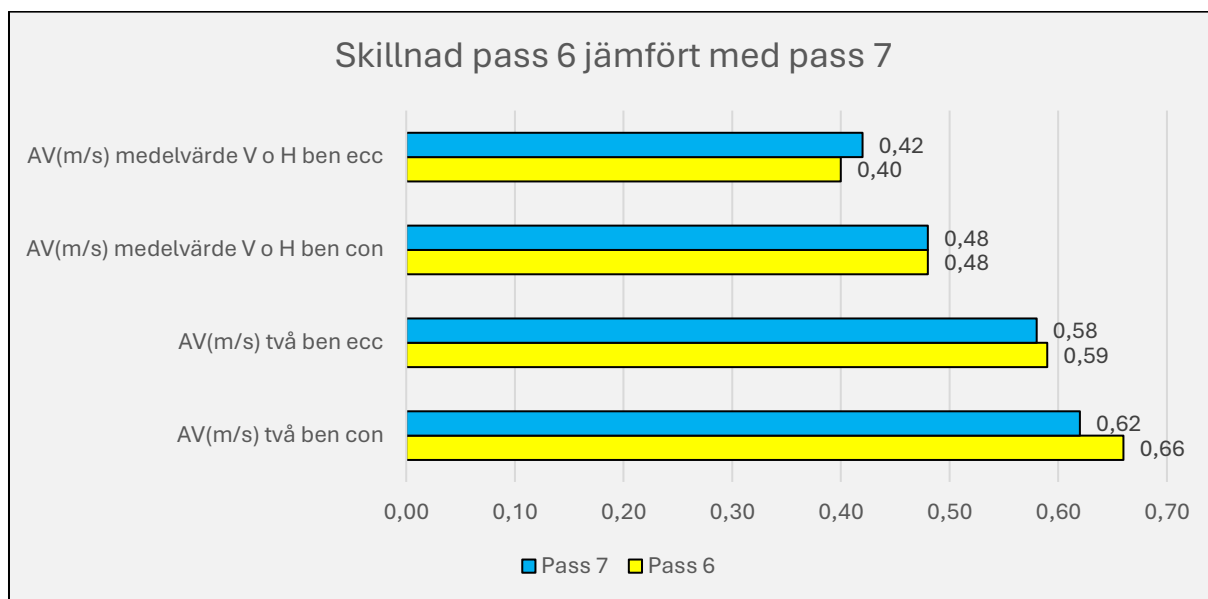
Träningspass 6 och 7 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg excentriskt.

Svart linje är pass 6 och röd linje är pass 7. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 6 var 0,40 m/s och vid pass 7 var det 0,42 m/s en förbättring med 0,02 m/s en förbättring med 3,7%.



När man jämför pass 6 med pass 7 är det mycket små förändringar i hastighet.



Kenneth Riggberger.