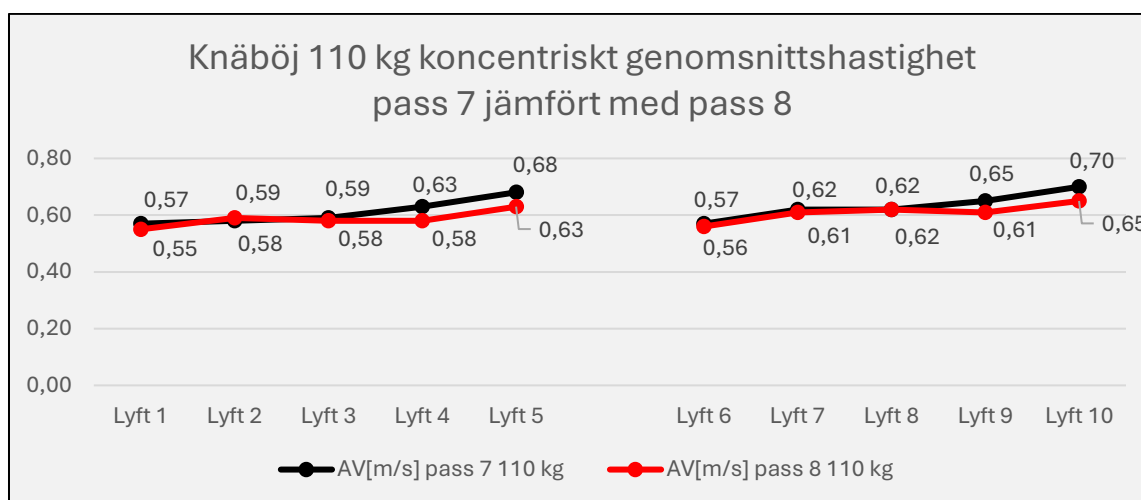


Träningspass 7 och 8 koncentriskt två ben 110 kg.

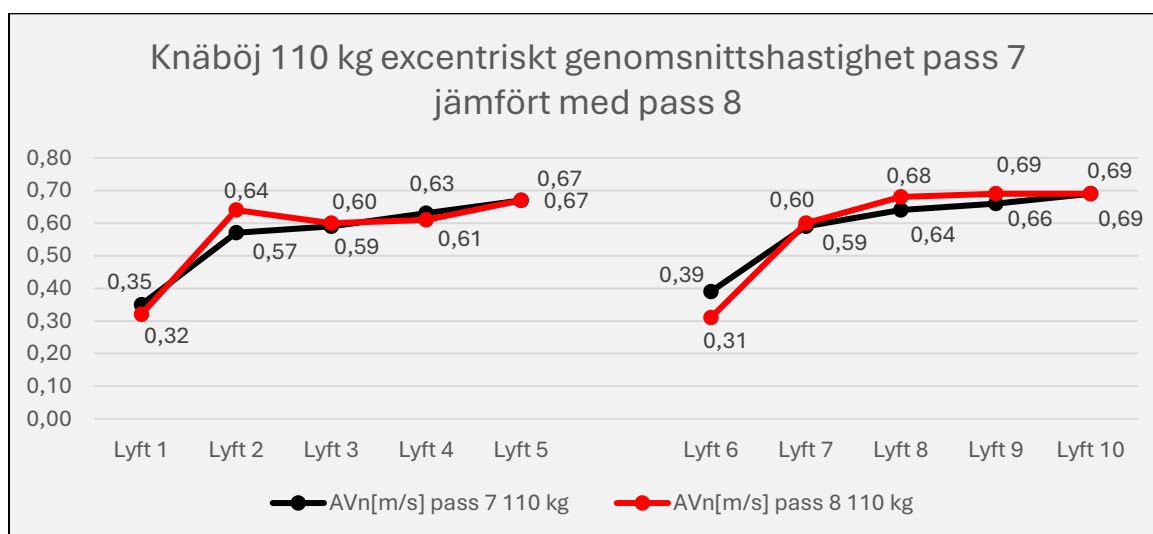
Svart linje är pass 7 och röd linje är pass 8. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 7 var 0,62 m/s och vid pass 8 var det 0,60 m/s en försämring med 0,02 m/s en försämring med 3,7%.



Träningspass 7 och 8 excentriskt två ben 110 kg.

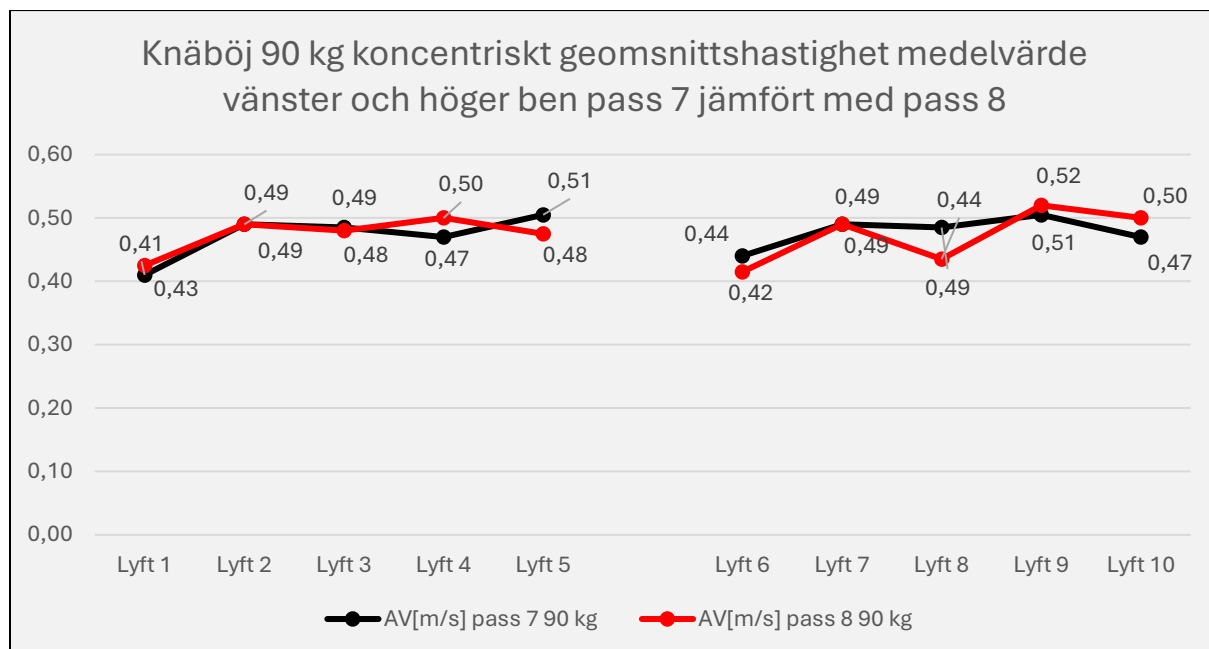
Medelvärde på 10 lyft vid pass 7 var 0,58 m/s och vid pass 8 var det 0,58 m/s en förändring med 0,00 m/s och en förändring med 0,0%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Träningspass 7 och 8 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 7 och röd linje är pass 8. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

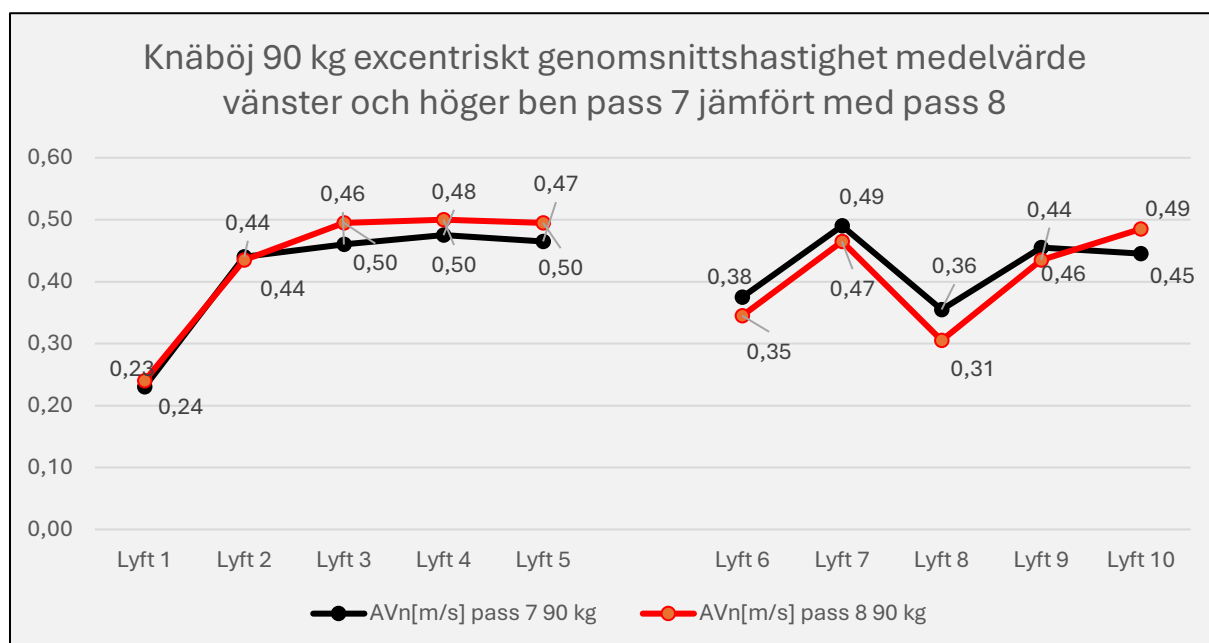
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 7 var 0,48 m/s och vid pass 8 var det 0,47 m/s en försämring med 0,01 m/s en förändring med 2,1%.



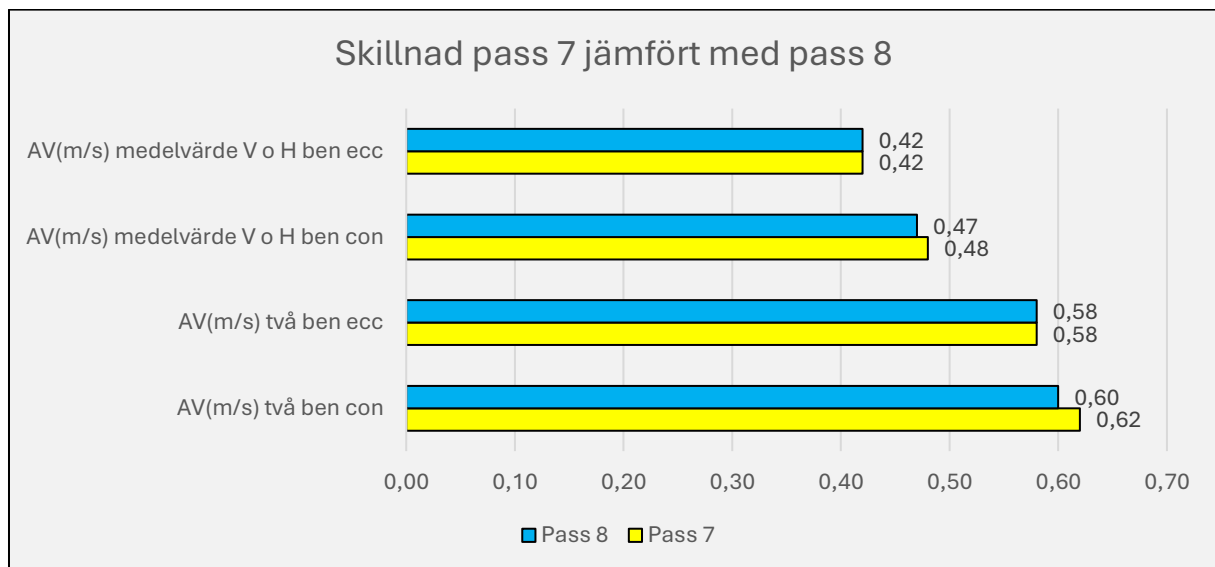
Träningspass 7 och 8 medelvärde av vänster och höger ben 90 kg excentriskt.

Svart linje är pass 7 och röd linje är pass 8. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 7 var 0,42 m/s och vid pass 8 var det 0,42 m/s en förändring med 0,00 m/s en förändring med 0,0%.



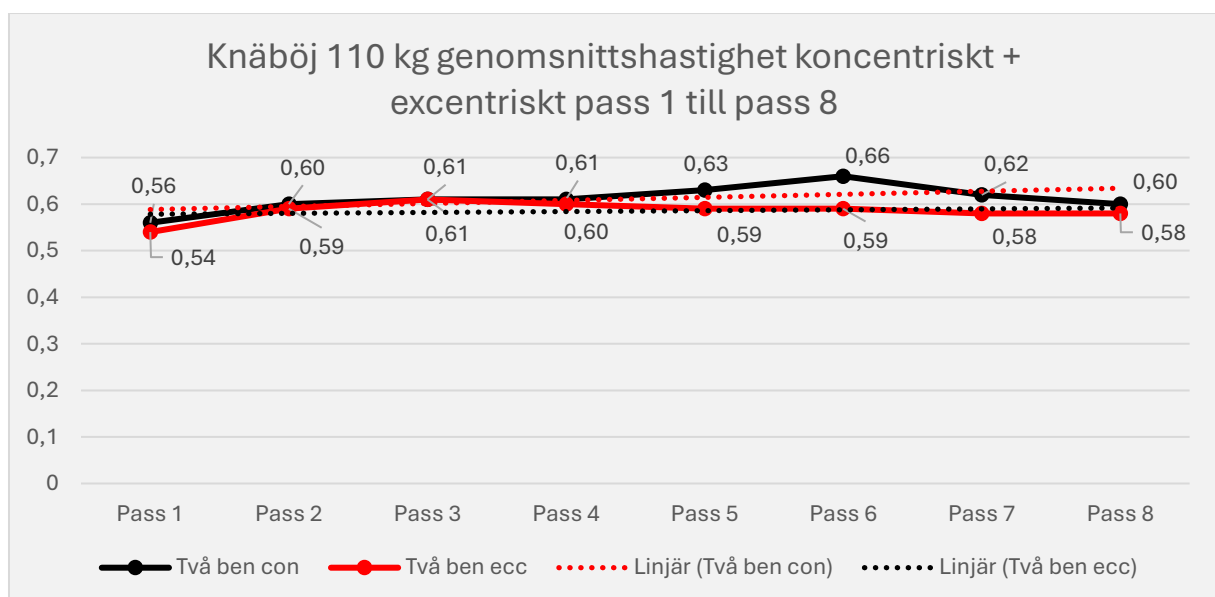
När man jämför pass 7 med pass 8 är det mycket små förändringar i hastighet.



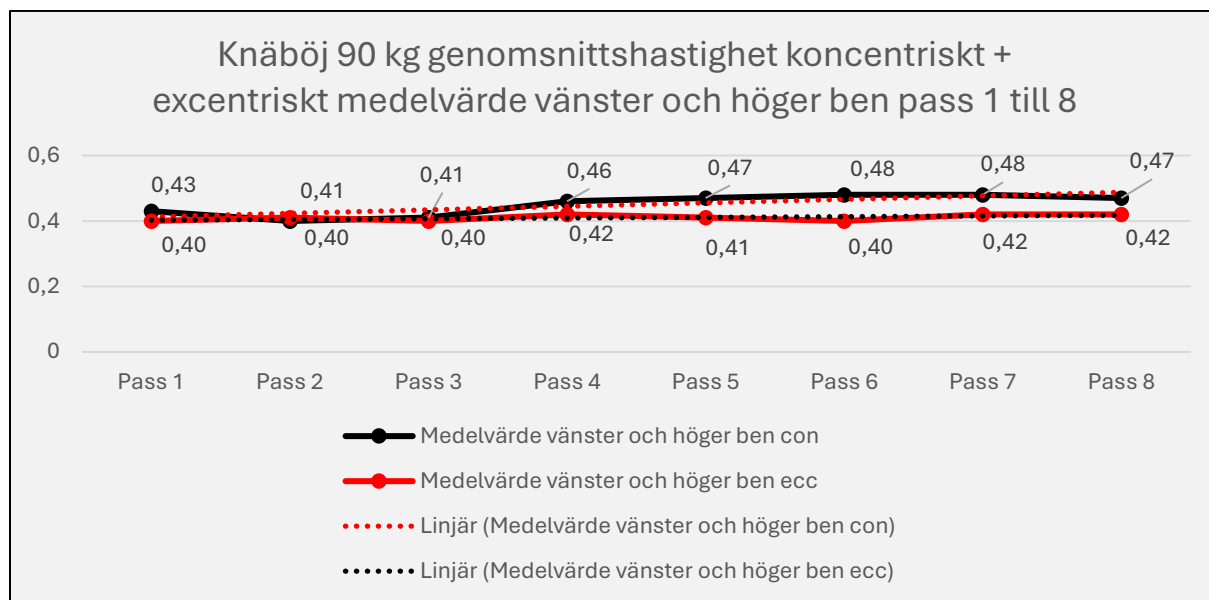
Nu är första träningsperioden över där 8 pass två ben med 110 kg och 8 pass med 90 kg vänster och höger ben har genomförts.

Sammanställning av träningsperiod 1

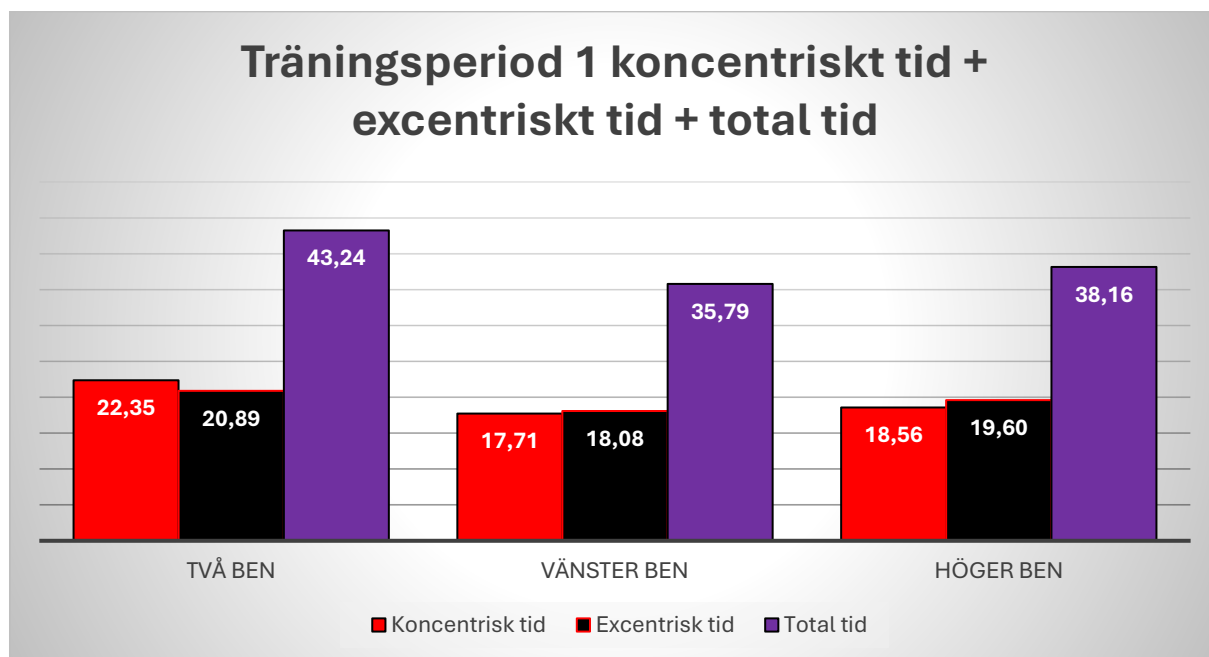
När man jämför pass 1 med pass 8 två ben har genomsnittshastigheten ökat med 0,04 m/s både koncentriskt som excentriskt. Detta innebär att hastigheten har förbättrats med 4 cm/sekund. Det kan man tycka är en liten förbättring men när man tänker efter så är det här förmodligen en bra ökning eftersom sträckan längd är mycket kort. Ungefär 15 cm. Det man ser här är att det inte är lätt att öka hastigheten på denna korta sträcka. Trots att den aktive tränar med maximal hastighet i rörelsen vid varje pass. När man tittar på den % ökningen blev den ändå runt 7 % både koncentriskt som excentriskt.



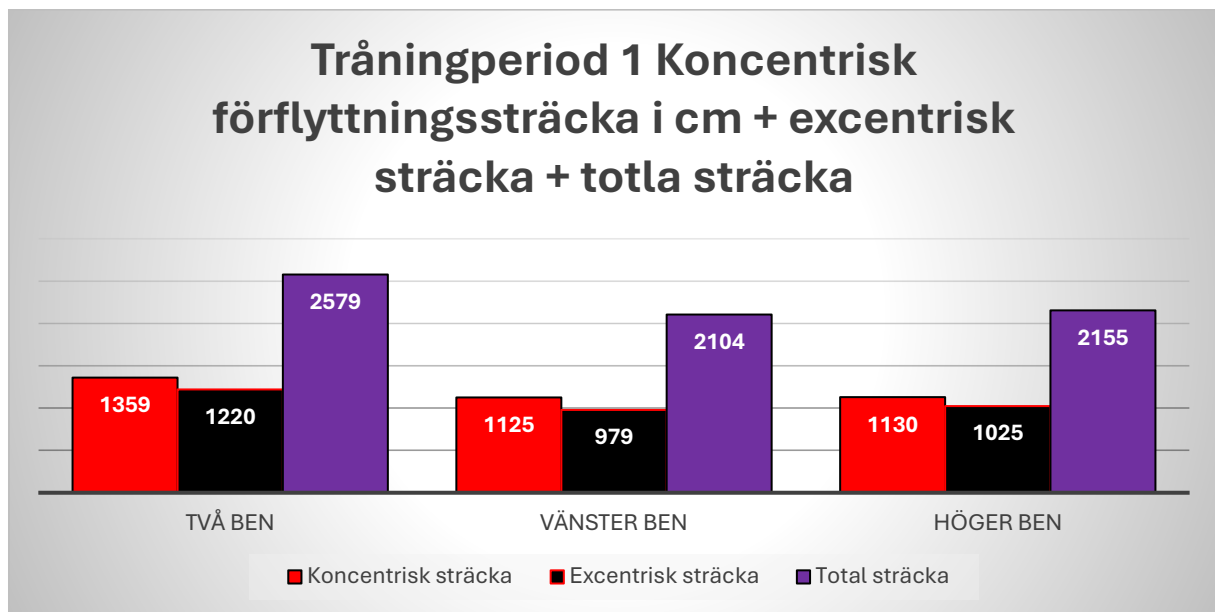
Här är det medelvärde på vänster och höger ben. Här blev det en förbättring på 0,04 m/s koncentriskt och 0,02 excentriskt. Den % förbättring blir koncentriskt 9,3% och 5,0 % excentriskt. Nu blir det lite kortare sträcka jämfört med två ben ca: 2 cm kortare sträcka. Som gör att det kan bli ännu svårare att öka hastigheten jämfört med två ben. Det ser även ut som det är svårare att öka hastigheten excentriskt. Inte så konstigt om man har 90 kg på ryggen och står på ett ben där man ska försöka öka hastigheten vid varje pass.



Här har jag tittat på träningstiden både koncentriskt och excentriskt samt den totala träningstiden. 1 träningspass med 10 lyft på två ben tar runt 6 sekunder när man räknar tiden excentriskt och koncentriskt. Total träningstid 8 pass på två ben blev 43,24 där man har flyttat 17 600 kg då räknar jag både den excentriska och koncentriskt fasen. På ett ben blev tiden runt 35 sekunder där man förflyttar 14 400 kg/ben.



Förflyttningssträcka i cm.



Vad blir det då för belastningar vid denna typ av träning. Eftersom sträckan är kort och att det tar kort tid att genomföra 10 reps blir det mycket höga belastningar per sekund. Där man även ser att det inte skiljer så mycket i belastning mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Vid nästa träningsperiod ökar belastningen med 5 kg på två ben och 2,5 kg på vänster och höger ben. Där ytterligare 8 träningspass ska genomföras. Vad som då händer med hastigheten kommer jag till. Vi bör alla vara överens om att den borde sjunka med tanke på ökad belastning. Eller!

Kenneth Riggberger