

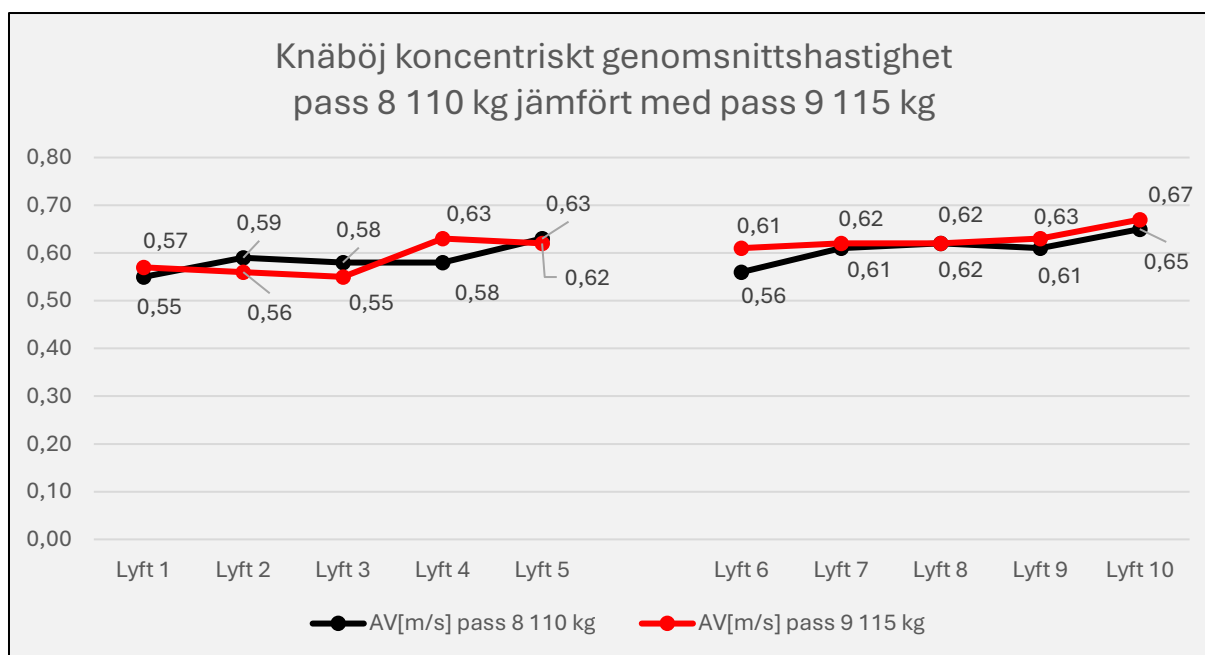
Träningsperiod 2. 8 nya träningspass.

Här ökas belastningen från 110 kg till 115 kg på två ben och på vänster och höger ben ökar belastningen från 90 kg till 92,5 kg.

Träningspass 8. 110 kg och 9. 115 kg koncentriskt två ben.

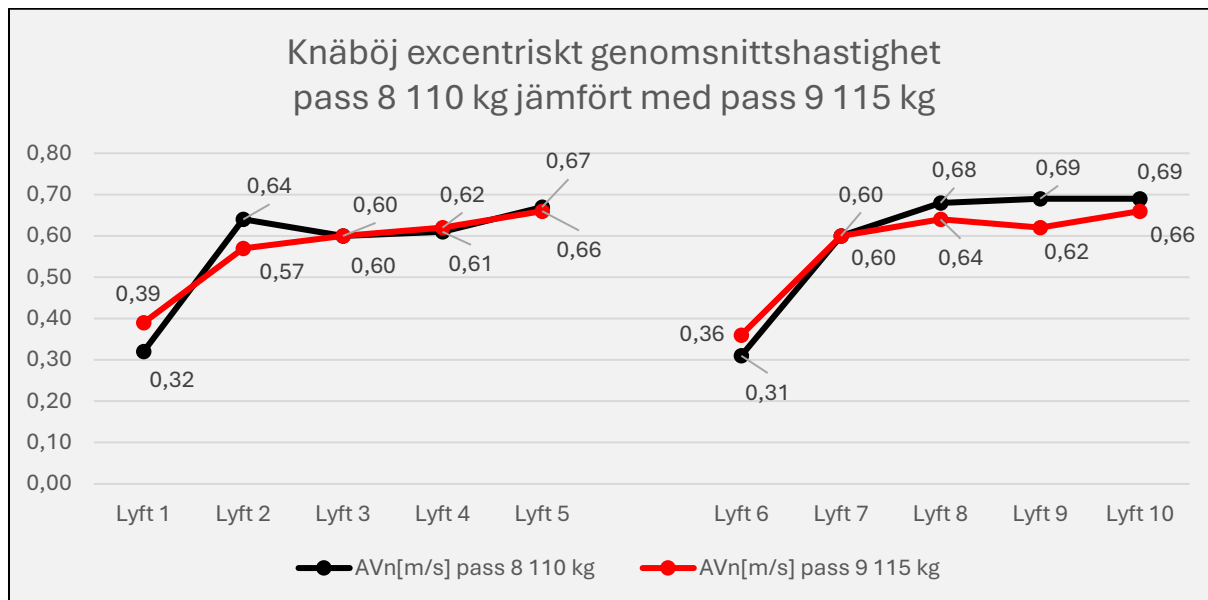
Svart linje är pass 8 och röd linje är pass 9. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 8 var 0,60 m/s och vid pass 9 var det 0,61 m/s en förbättring med 0,01 m/s en förbättring med 1,7%. Här har den aktive lyckats med att öka hastigheten trots 5 kg mer på stängen.



Träningspass 8. 110 kg och 9 115 kg. excentriskt två ben.

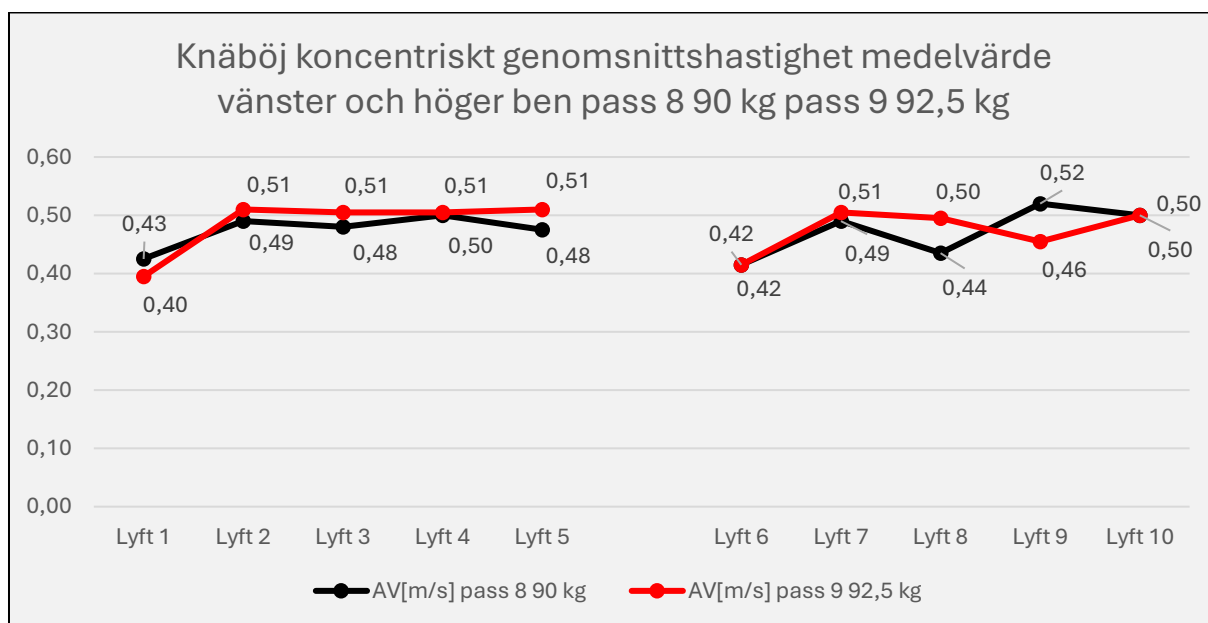
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 8 var 0,58 m/s och vid pass 9 var det 0,57 m/s en försämring med 0,01 m/s och en försämring med 1,5%. En liten skillnad med tanke på att det är 5 kg mer som ska bromsas.



Träningspass 8. 90 kg och 9. 92,5 kg medelvärdet av vänster och höger ben koncentriskt.

Svart linje är pass 8 och röd linje är pass 9. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

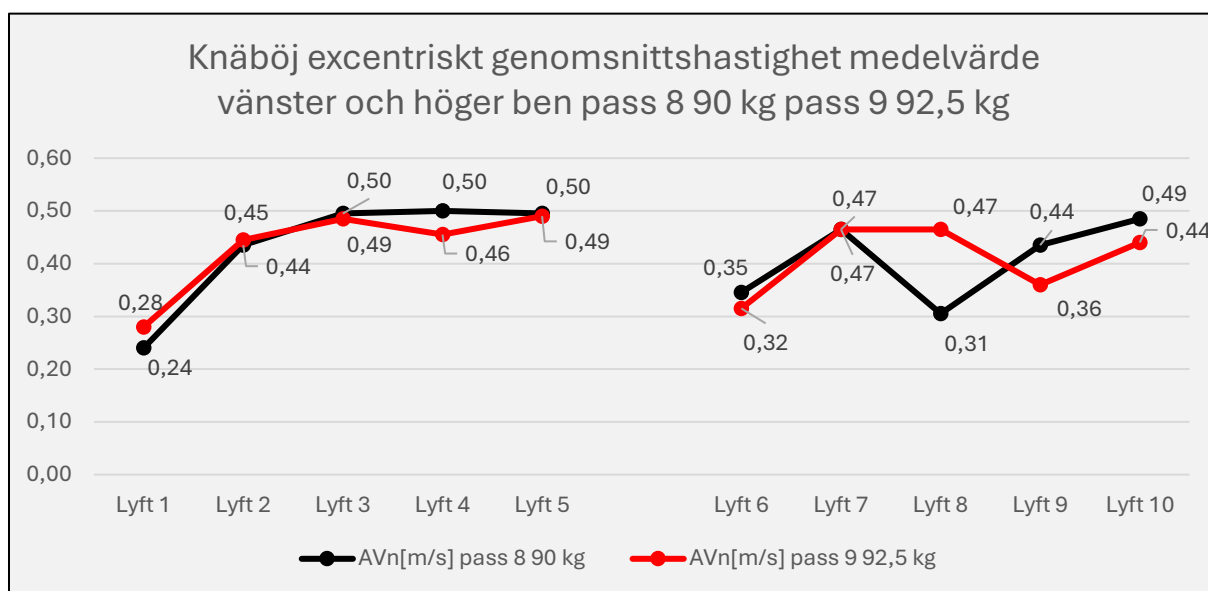
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 8 var 0,47 m/s och vid pass 9 var det 0,48 m/s en förbättring med 0,01 m/s en förbättring med 1,4%.



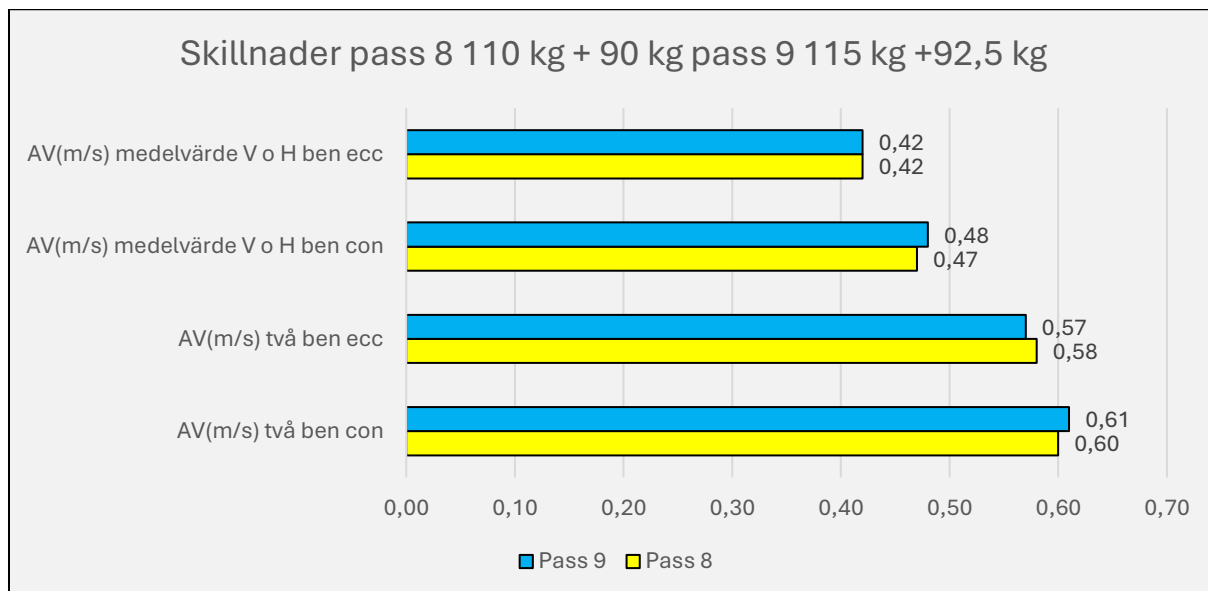
Träningspass 8. 90 kg och 9. 92,5 kg medelvärdet av vänster och höger ben excentriskt.

Svart linje är pass 8 och röd linje är pass 9. 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 8 med pass 9 med 5 kg och 2,5 kg mer skiljer det mycket lite i hastighet.



Kenneth Riggberger

