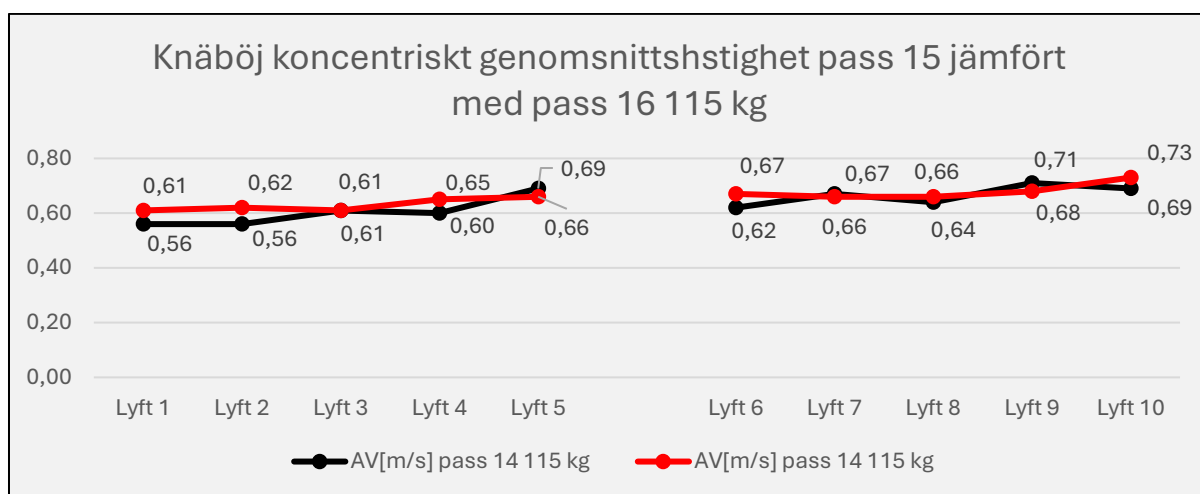


Träningspass 15 och 16 koncentriskt två ben 115 kg.

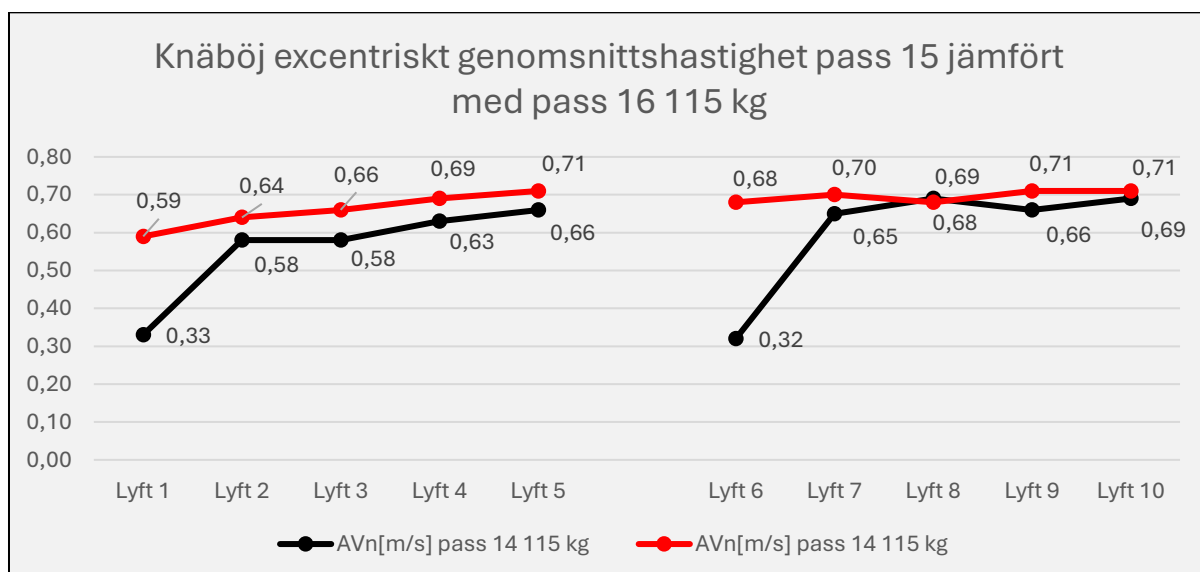
Svart linje är pass 15 och röd linje är pass 16. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 15 var 0,64 m/s och vid pass 16 var det 0,66 m/s en förbättring med 0,02 m/s en förbättring med 3,1%.



Träningspass 15 och 16 excentriskt två ben 115 kg.

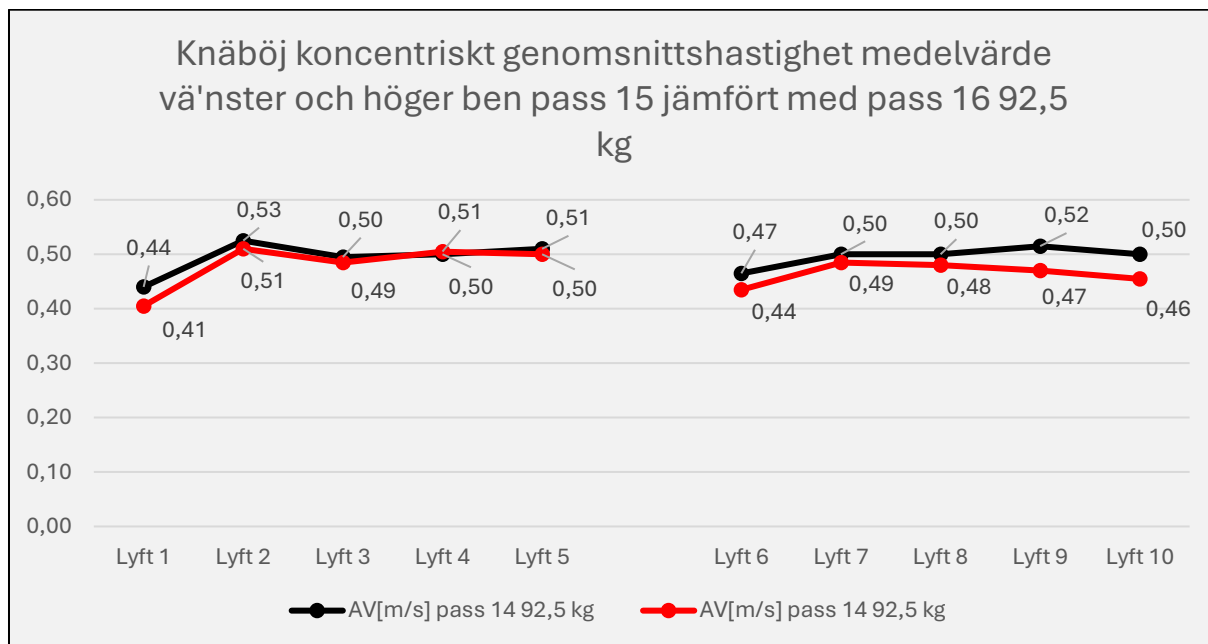
Medelvärde på 10 lyft vid pass 15 var 0,58 m/s och vid pass 16 var det 0,68 m/s en förbättring med 0,10 m/s och en förändring med 16,9%. Man ser även att det skiljer mycket lite i hastighet mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen.



Träningspass 15 och 16 medelvärde av vänster och höger ben 92,5 kg koncentriskt.

Svart linje är pass 15 och röd linje är pass 16. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

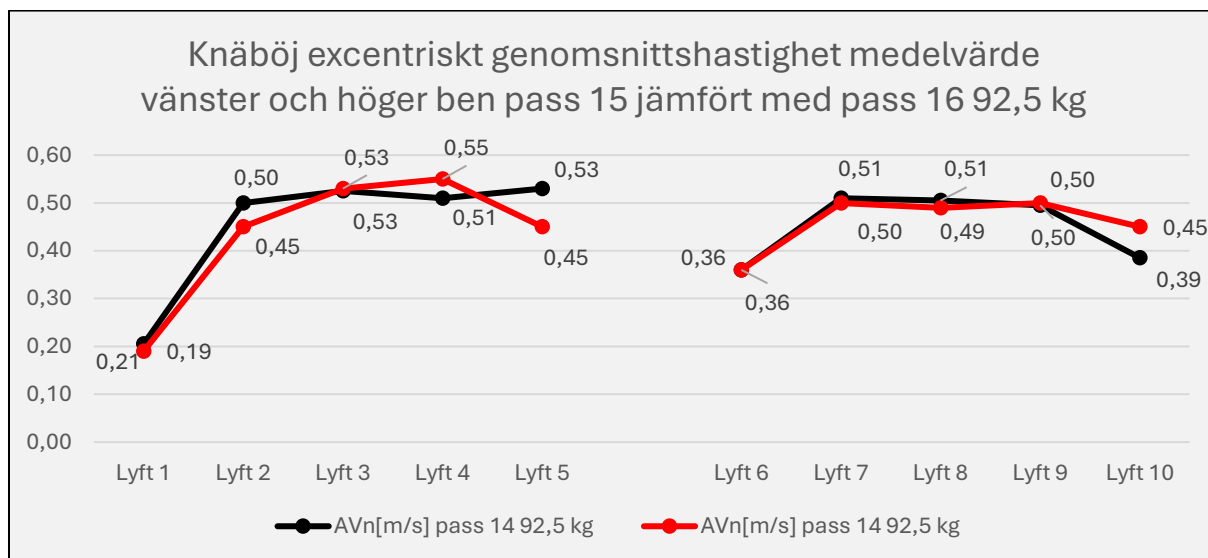
Medelvärdet på 10 lyft vid pass 15 var 0,50 m/s och vid pass 16 var det 0,47 m/s en försämring med 0,03 m/s en försämring med 4,1%.



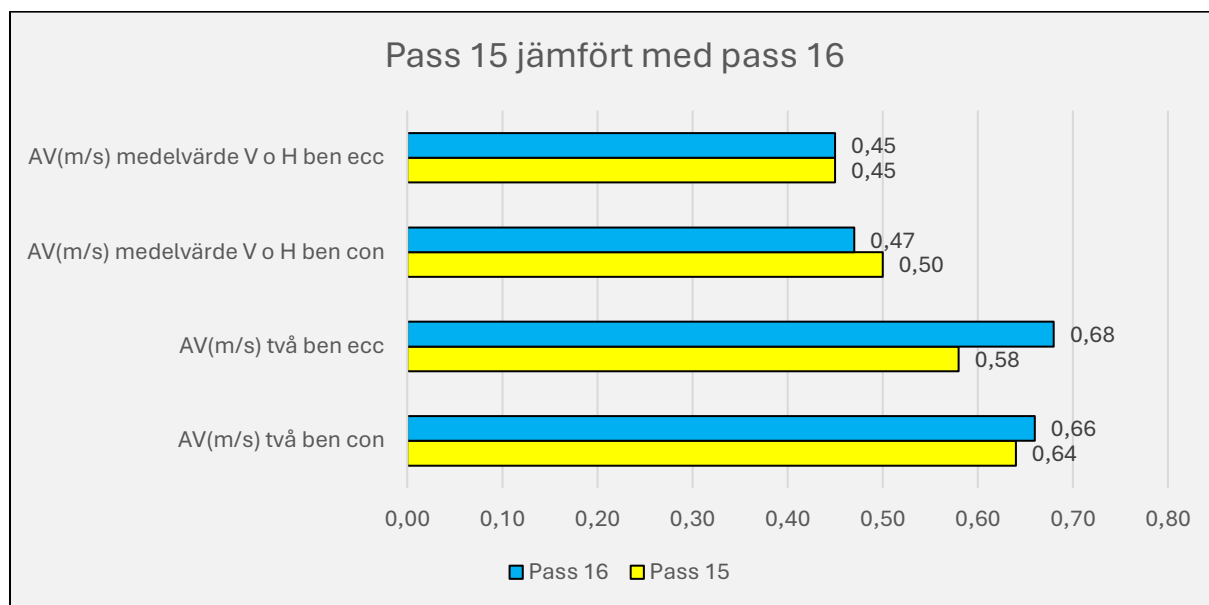
Träningspass 15 och 16 medelvärde av vänster och höger ben 92,5 kg excentriskt.

Svart linje är pass 15 och röd linje är pass 16. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärdet på 10 lyft vid pass 15 var 0,45 m/s och vid pass 16 var det 0,45 m/s en förändring med 0,00 m/s en förändring med 0,0%.



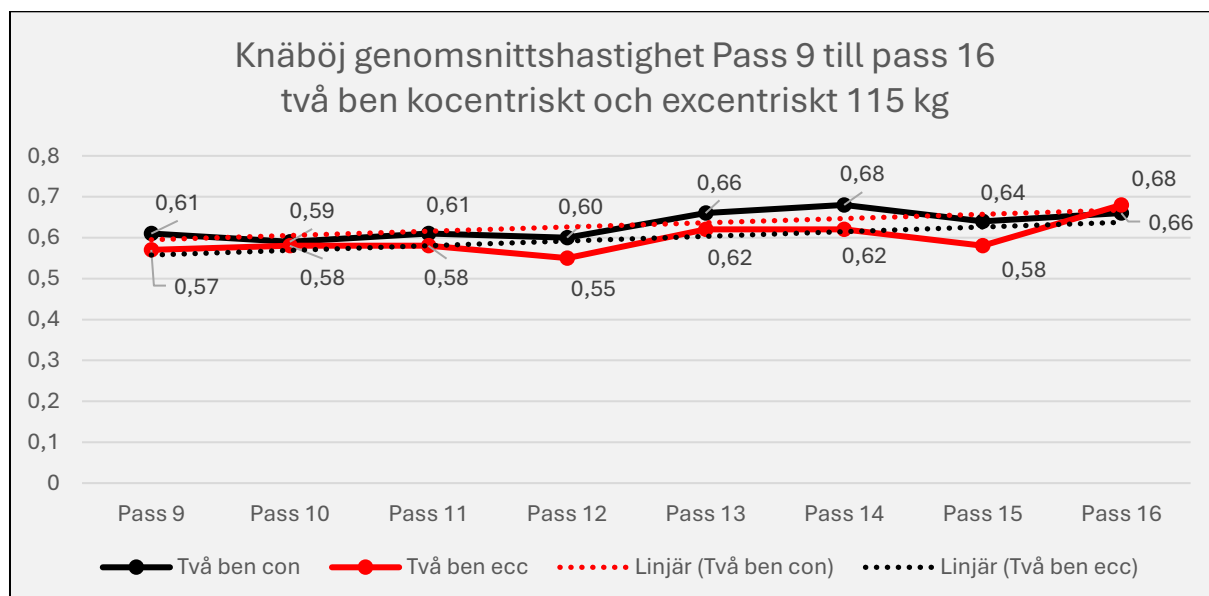
När man jämför pass 15 med pass 16 är det mycket små förändringar i hastighet.



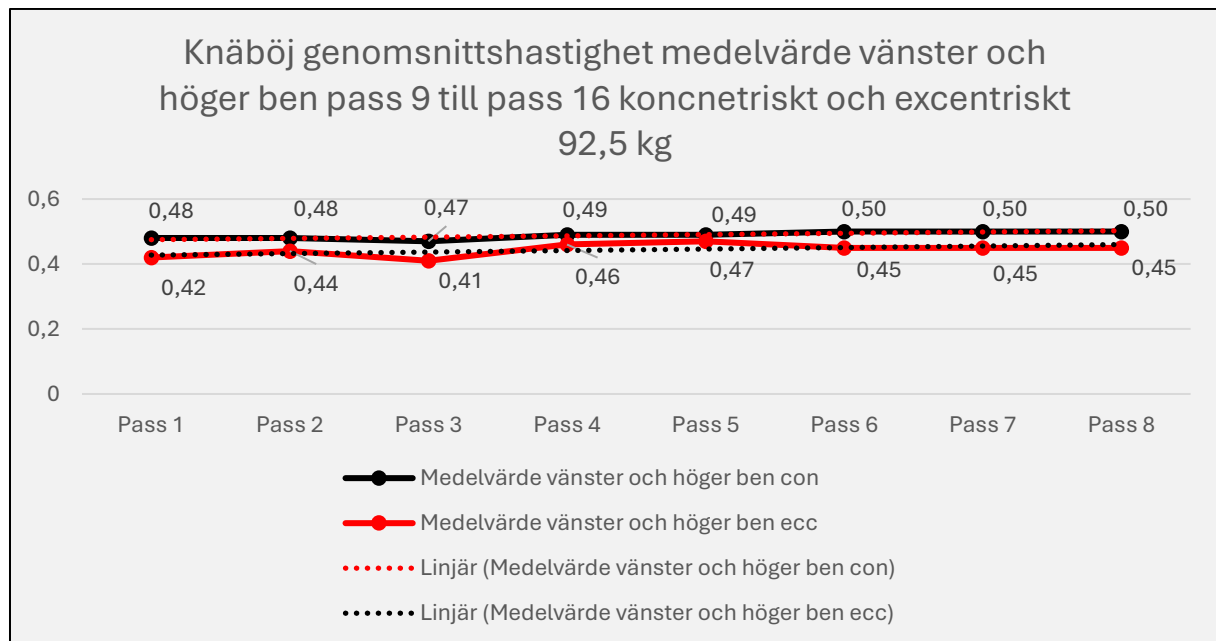
Nu är andra träningsperioden över där 8 pass två ben med 115 kg och 8 pass med 92,5 kg vänster och höger ben har genomförts.

Sammanställning av träningsperiod 1

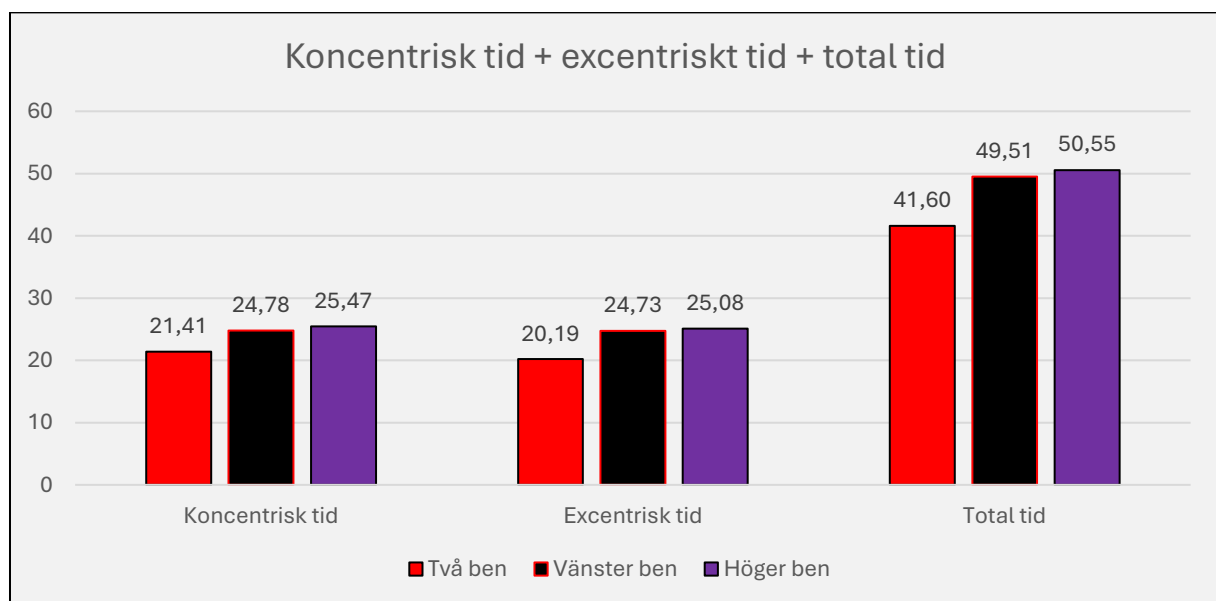
När man jämför pass 9 med pass 16 två ben har genomsnittshastigheten ökat med 0,05 m/s koncentriskt och excentriskt med 0,11 m/s. Detta innebär att hastigheten har förbättrats med 5 cm/sekund koncentriskt och 11 cm excentriskt. Det kan man tycka är en liten förbättring men när man tänker efter så är 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 8,2 % koncentriskt och 19,2% excentriskt.



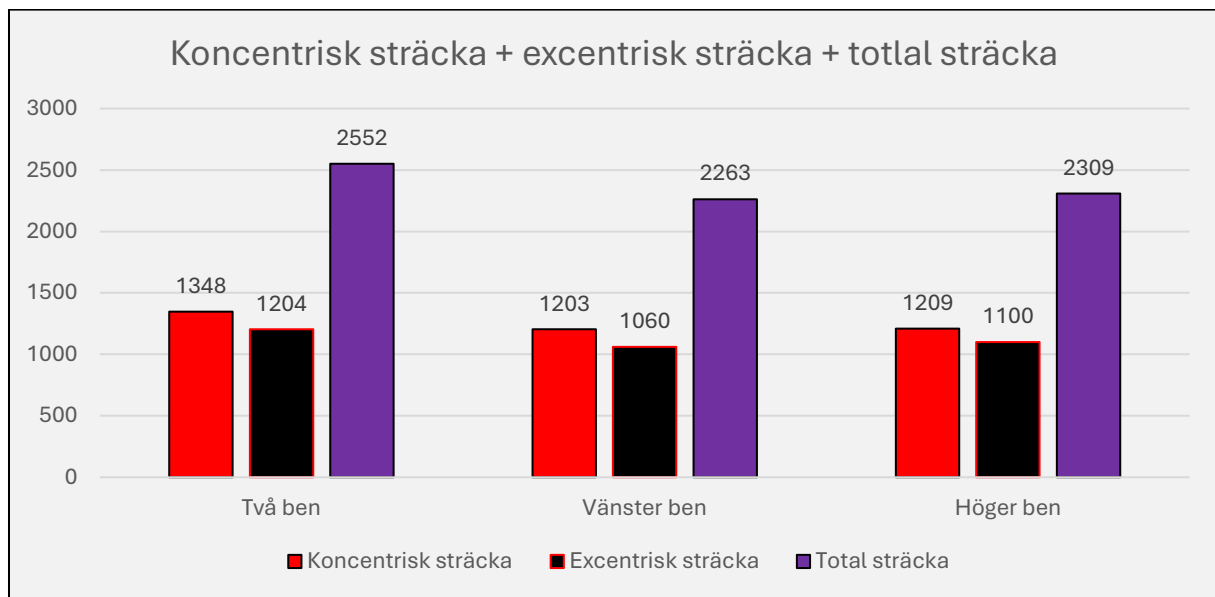
Här är det medelvärde på vänster och höger ben. Här blev det en förbättring på 0,02 m/s koncentriskt och 0,03 excentriskt. Den % förbättring blir koncentriskt 4,2% och 7,1 % excentriskt. Nu blir det lite kortare sträcka jämfört med två ben ca: 2 cm kortare sträcka. Som gör att det kan bli ännu svårare 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 92,5 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 41,60 där man har flyttat 18 400 kg då räknar jag både den excentriska och koncentriska fasen. På ett ben blev tiden runt 50 sekunder där man förflyttar 14 800 kg/ben.



Förflyttningssträcka i cm.



Vid denna 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 ökad belastning. Eller!

Kenneth Riggberger