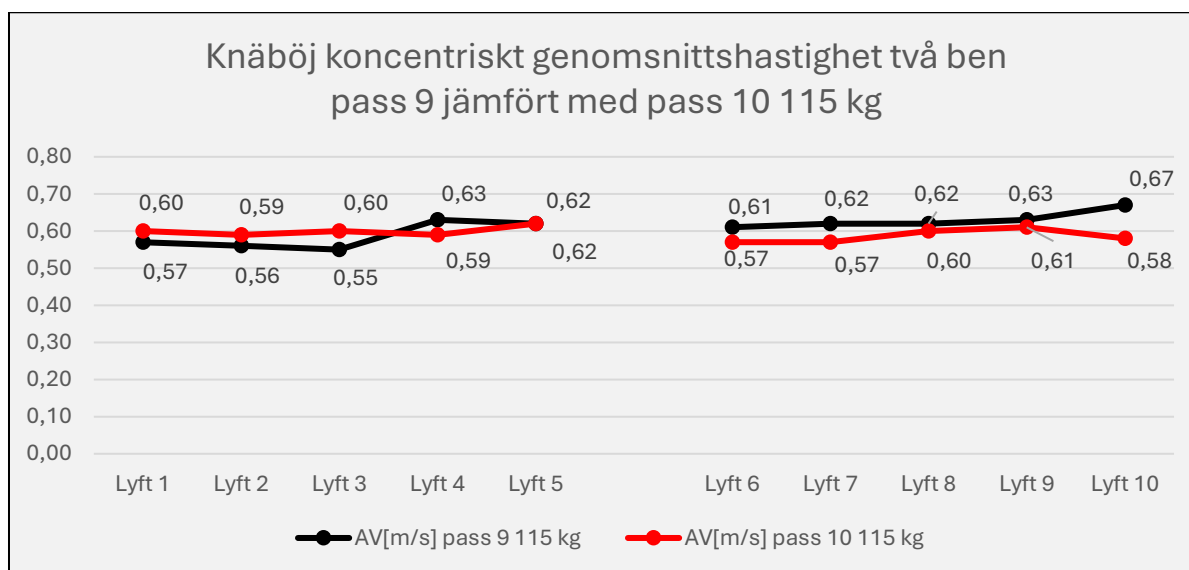


Träningspass 9 och pass 10. 115 kg koncentriskt två ben.

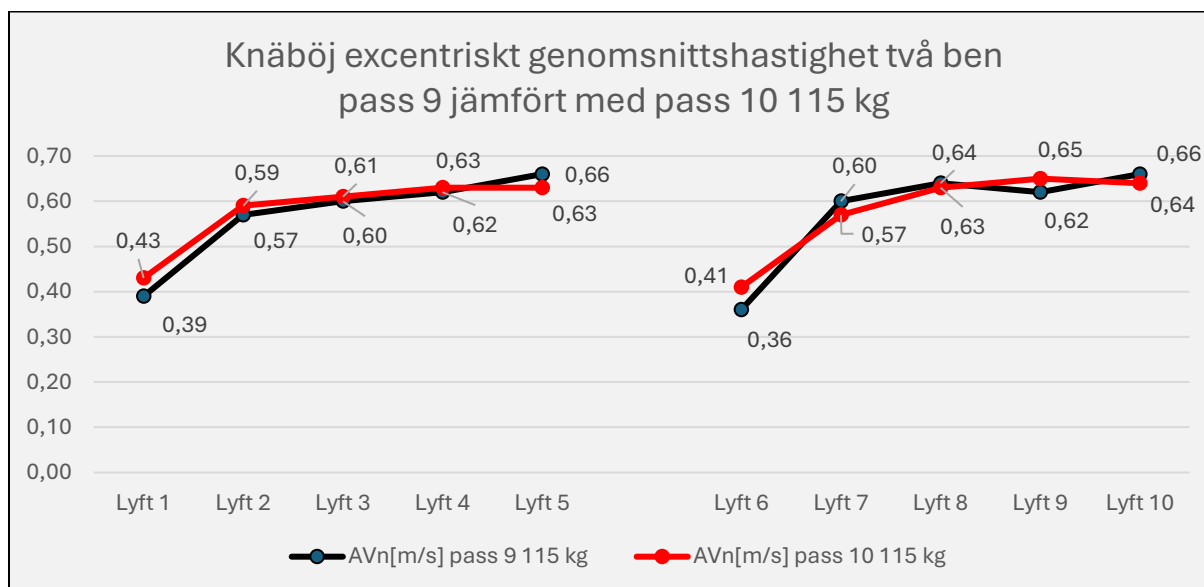
Svart linje är pass 9 och röd linje är pass 10. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 9 var 0,61 m/s och vid pass 10 var det 0,59 m/s en försämring med 0,02 m/s en försämring med 2,5%.



Träningspass 9 och 10. 115 kg excentriskt två ben.

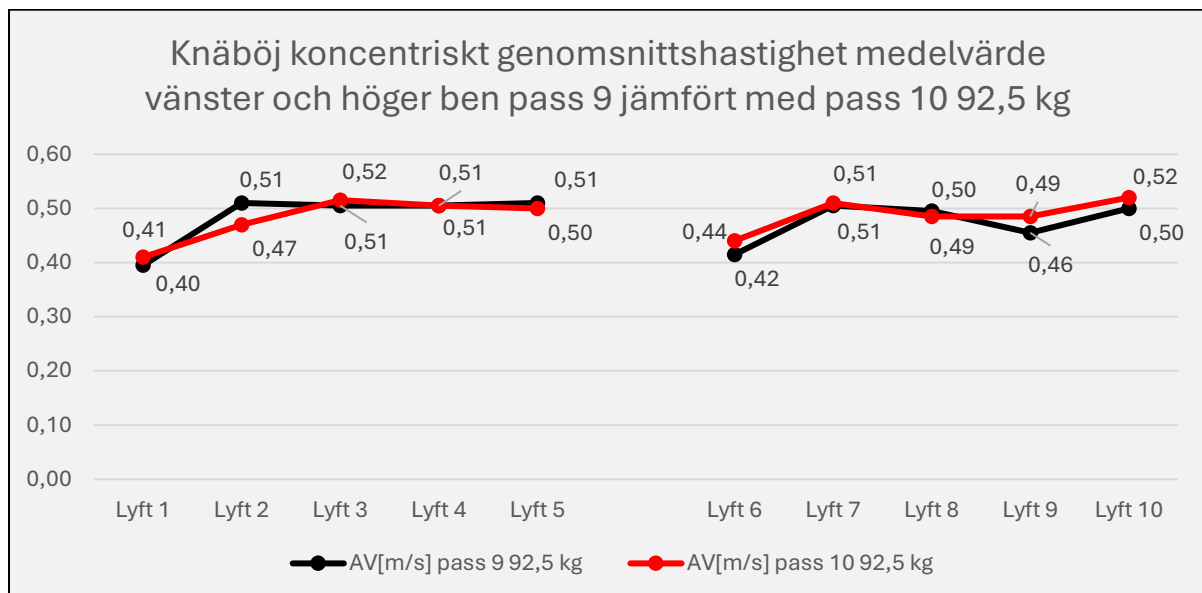
Medelvärde på 10 lyft vid pass 9 var 0,57 m/s och vid pass 10 var det 0,58 m/s en förbättring med 0,01 m/s och en förbättring med 1,2%.



Träningspass 9 och 10. 92,5 kg medelvärde av vänster och höger ben koncentriskt.

Svart linje är pass 9 och röd linje är pass 10. AV(m/s) = genomsnittshastighet.

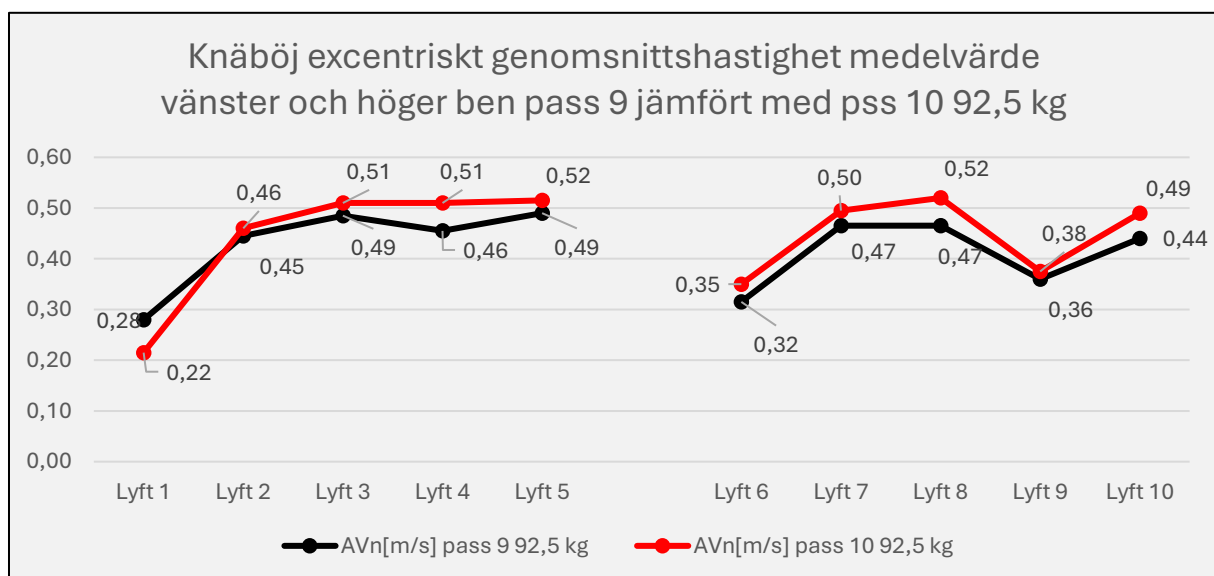
Medelvärde på 10 lyft vid pass 9 var 0,48 m/s och vid pass 10 var det 0,48 m/s en förändring med 0,00 m/s en förbättring med 0,0%.



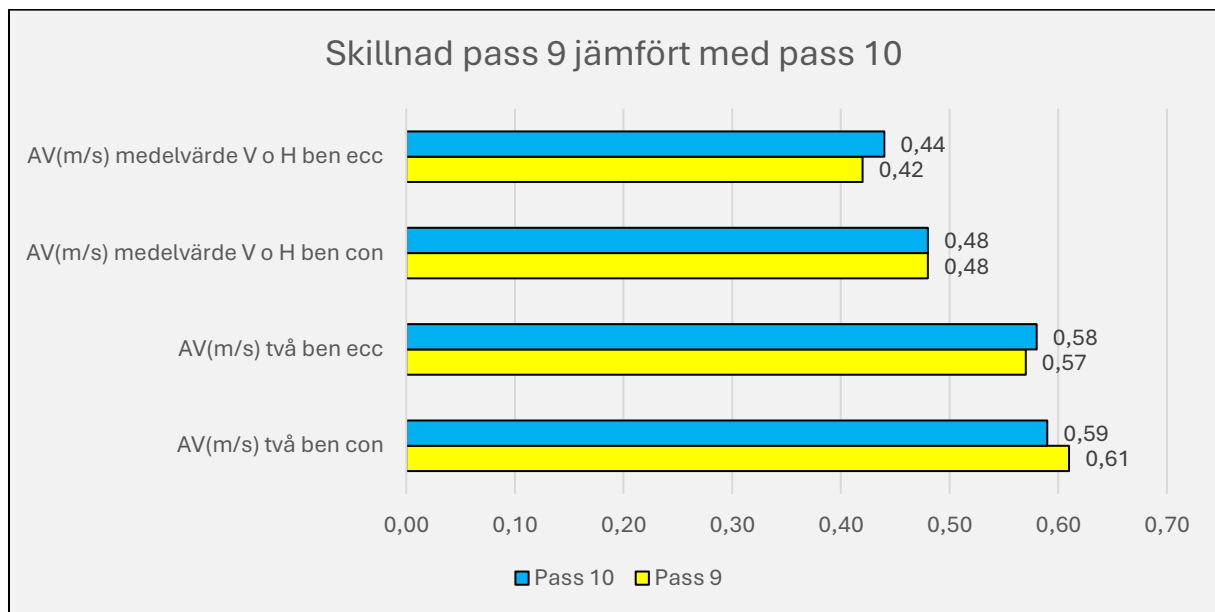
Träningspass 9 och 10 medelvärde av vänster och höger ben excentriskt.

Svart linje är pass 9 och röd linje är pass 10. AVn(m/s) = genomsnittshastighet.

Medelvärde på 10 lyft vid pass 9 var 0,42 m/s och vid pass 10 var det 0,44 m/s en förbättring med 0,02 m/s en förbättring med 5,7%.



Skillnaden mellan pass 9 och pass 10.



Kenneth Riggberger