

Abstrakt

Bakgrund. Inom idrotten strävar många tränare att optimera träningsprocessen.

Min frågeställning har varit: Kan man öka sin effektutveckling på 10 träningspass i bänkpress när man använder sig av Carmelo Boscos träningsprinciper för powerträning. Fungerar dessa principer även på en pensionär?

Träningen har genomförts två gånger/vecka. Måndagar och torsdagar under 5 veckor. Övningen är bänkpress där belastningen varit 80 kilo med 4 serier x 6 repetitioner. Vilan mellan serierna har varit ca: 10 minuter. Utförande: maximal hastighet i rörelsen. Alla repetitionerna i ett sträck. Mätningar har gjorts på alla träningspassen. Innan detta träningsupplägg har det genomförts 40 träningspass med annat träningsredskap i övningen bänkpress.

Resultat

Det blev mycket stora förbättringar i effektutveckling, genomsnittshastighet, topphastigheter samt tid till topphastighet.

Sammanställning efter alla diagrammen.



Sammanställning test

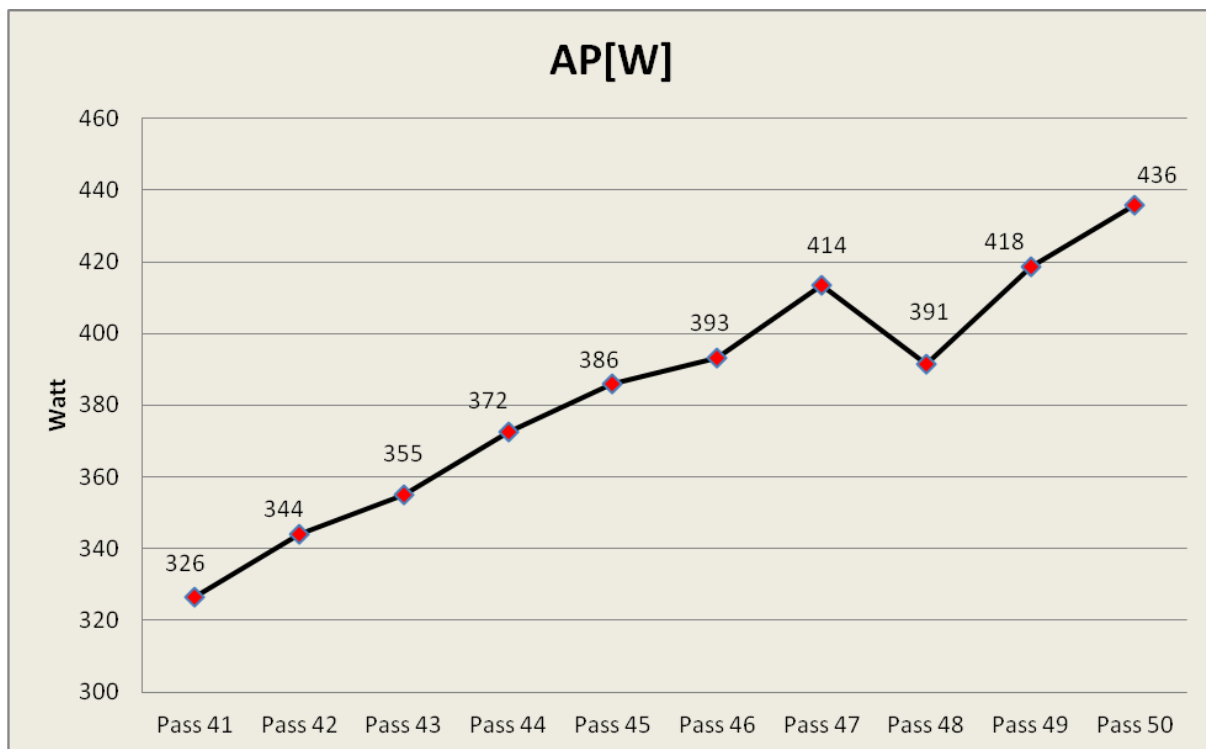
Upplägg

Utrustning:	Skivstång
Övning:	Bänkpress
Test belastningar	80 kg
Utförande	Maximalhastighet i alla lyften
Testutrustning:	MuscleLab 4010

Mätning

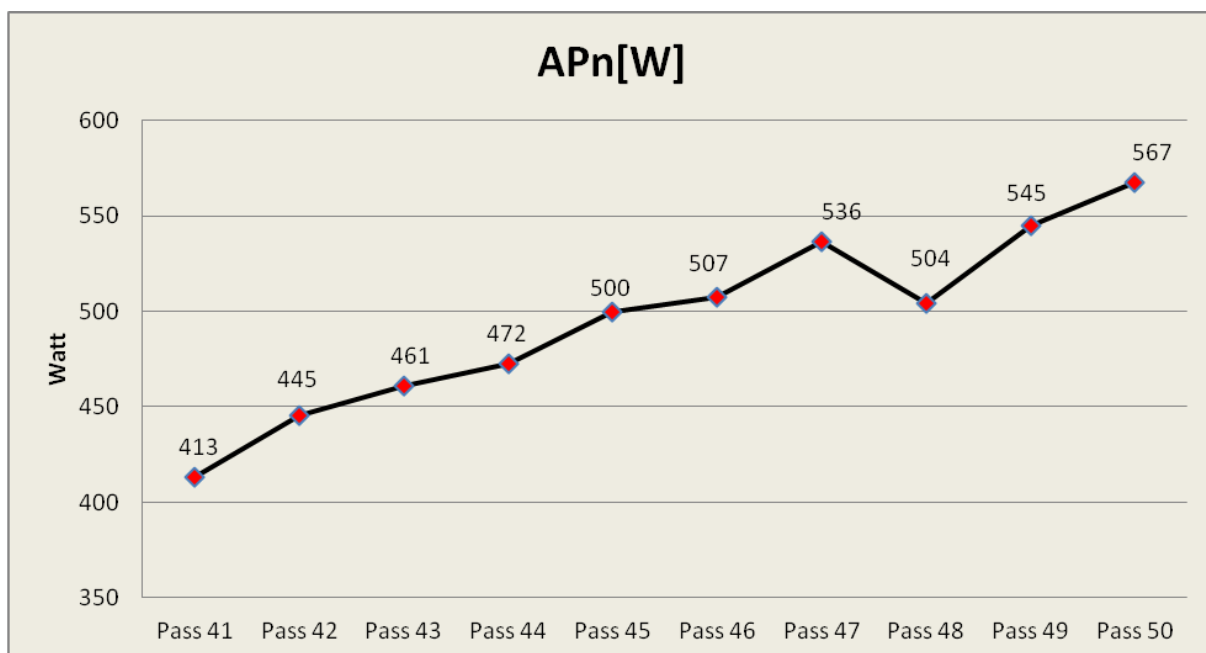
AP(W)	= Genomsnitts power mätt i watt koncentriskt
APn(W)	= Genomsnitts power mätt i watt excentriskt
AV(m/s)	= Genomsnittshastighet mätt i meter/sekund
pV(m/s)	= Topphastigheten mätt i meter/sekund koncentriskt
tpV(sek)	= Tid till topphastighet

Medelvärde hela träningspasset i genomsnittseffekt AP(W) koncentriskt



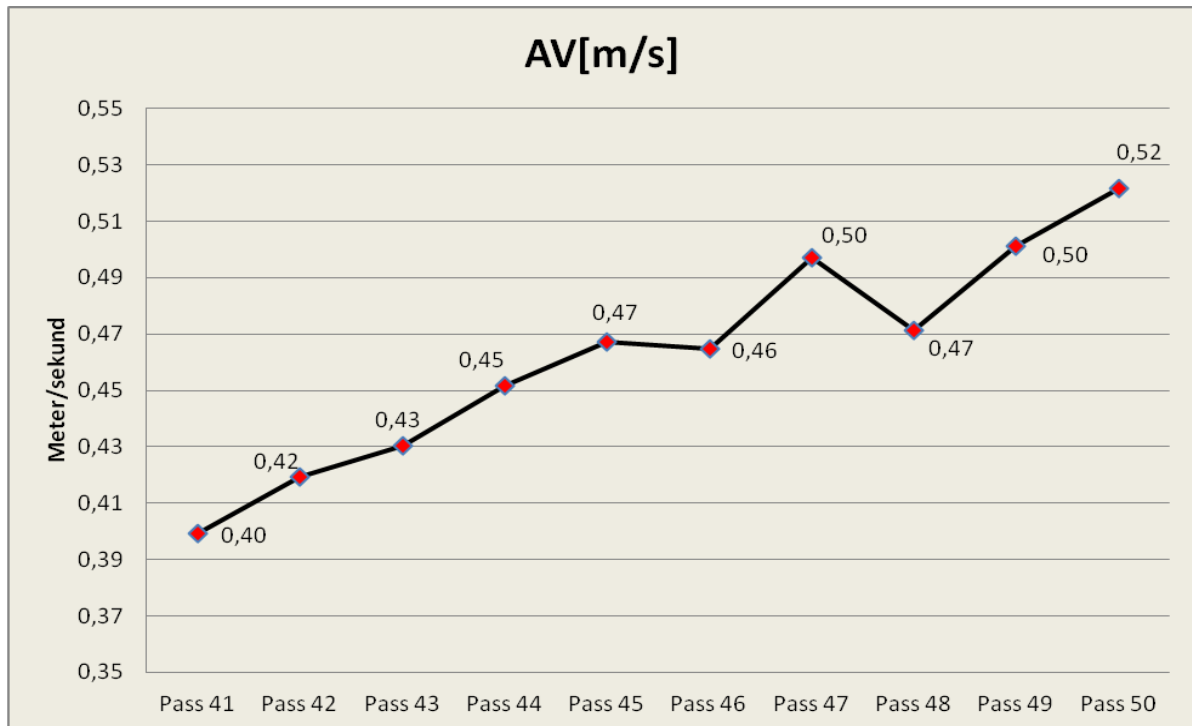
Det som var mest förvånande var att det blev ökning i effekt vid varje träningspass förutom pass 48 där det blev lite sämre.

Medelvärde hela träningspasset i genomsnittseffekt APn(W) excentriskt



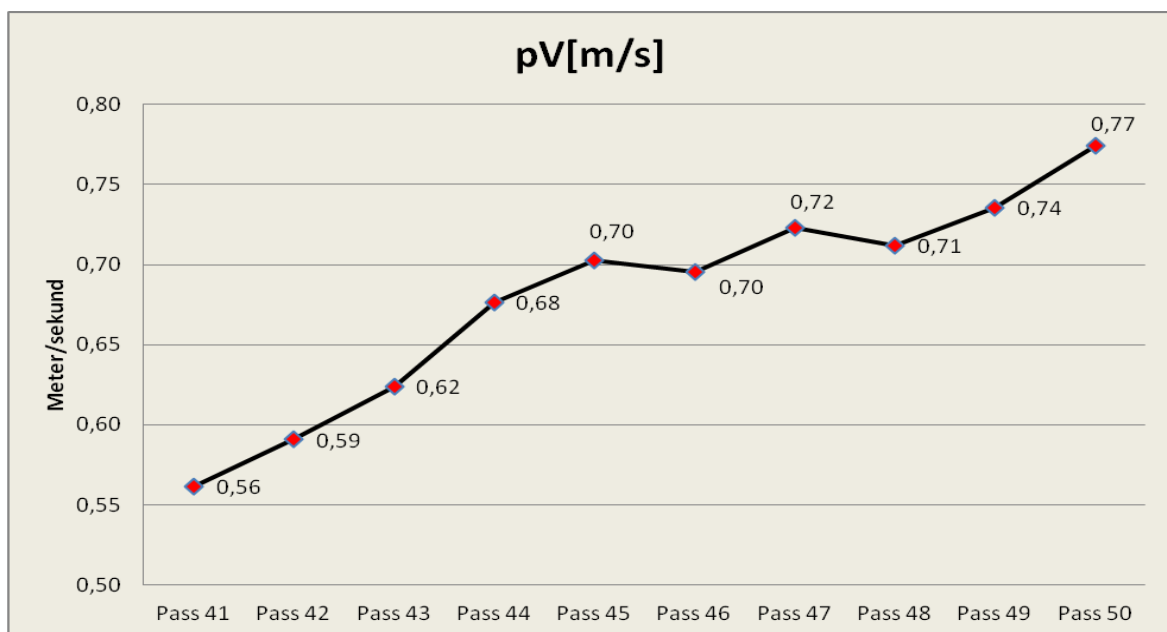
Även i den excentriska fasen gick det att få förbättringar efter varje pass förutom pass 48.

Medelvärde hela träningspasset i genomsnittshastighet AV(m/s) koncentriskt



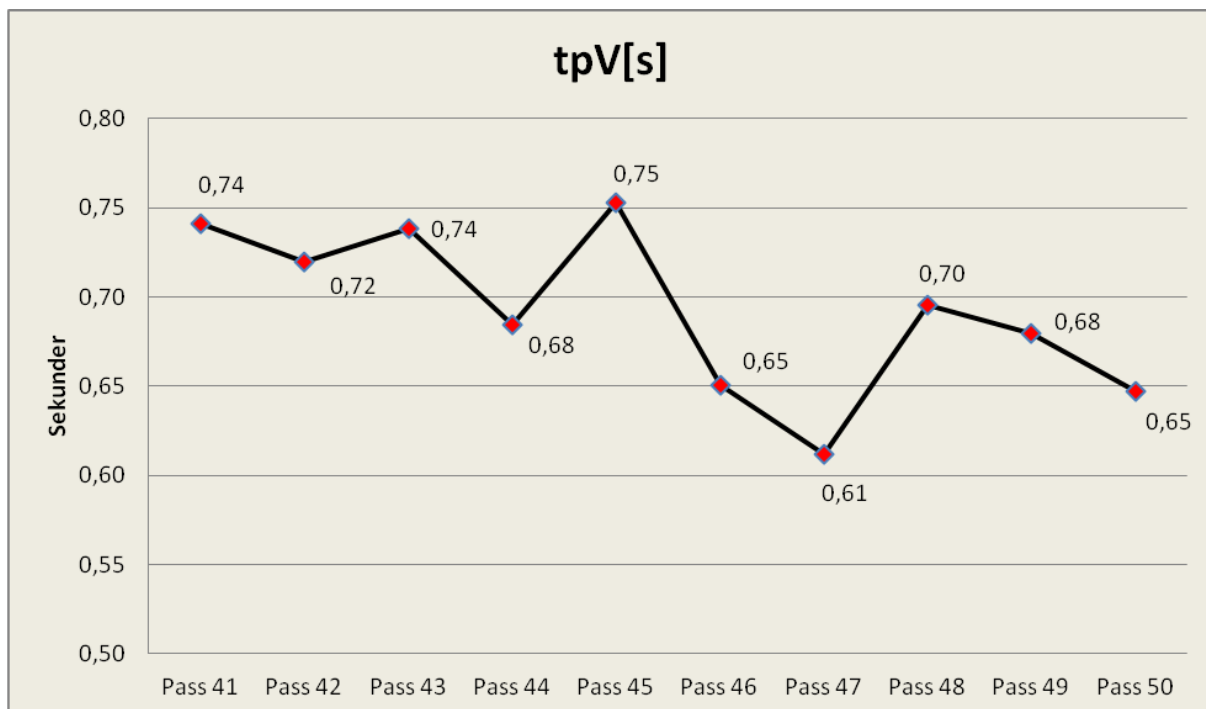
Det blev även en bra stegring i genomsnittshastighet.

Medelvärde hela träningspasset i topphastighet pV(m/s) koncentriskt



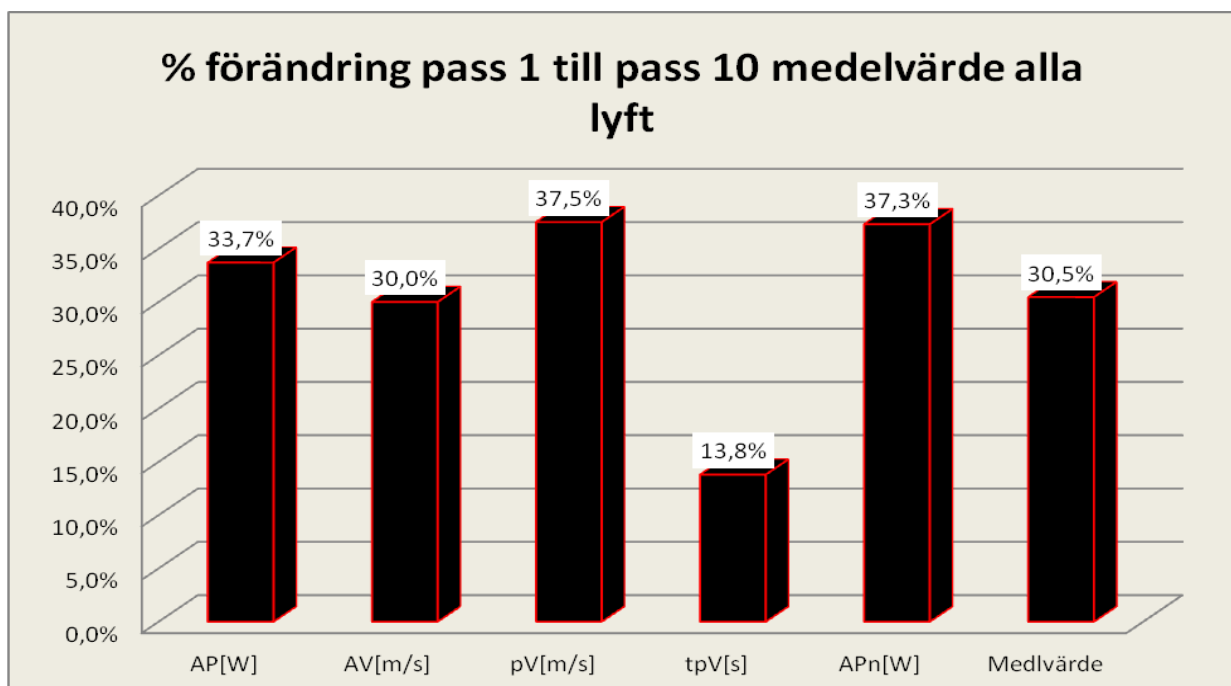
Samt stora förbättringar i topphastighet.

Medelvärde hela träningspasset i tid till topphastighet tpV(s) koncentriskt.



Även förmågan att korta tiden till topphastighet har förbättrats även om det hoppar lite upp och ned vid de olika träningspassen.

% förändring träningspass 1 till träningspass 10



Störst förbättringar blev det i topphastighet. Ett medelvärde på alla faktorerna som mätts blev det hela 30,5 % förbättring.

Sammanfattning

Att Carmelo Boscos träningsprinciper verkar vara effektiva även på en pensionär är mycket intressant. Nu är detta en träningsform avsett för elitidrottare eftersom intensiteten är mycket hög och man ska ha en bra träningsbakgrund för att använda dessa principer fullt ut. Nu hade jag 40 träningspass i i bagaget innan denna träningsform genomfördes. Vilan var runt 10 minuter mellan varje serie. Det kanske är nödvändigt för att kunna få denna utveckling framförallt när man är äldre.

För att klara av denna träningsform gäller det att vara fokuserad och ha en vilja att dra på allt vad man har i vare serie och i varje lyft. Vilket mentalt är mycket tufft. Det blir en urladdning vid varje serie. 80 kg som belastning ligger runt 75 % av 1 RM. Vilket är nedre delen av skalan när det gäller maximalstyrketräningen.

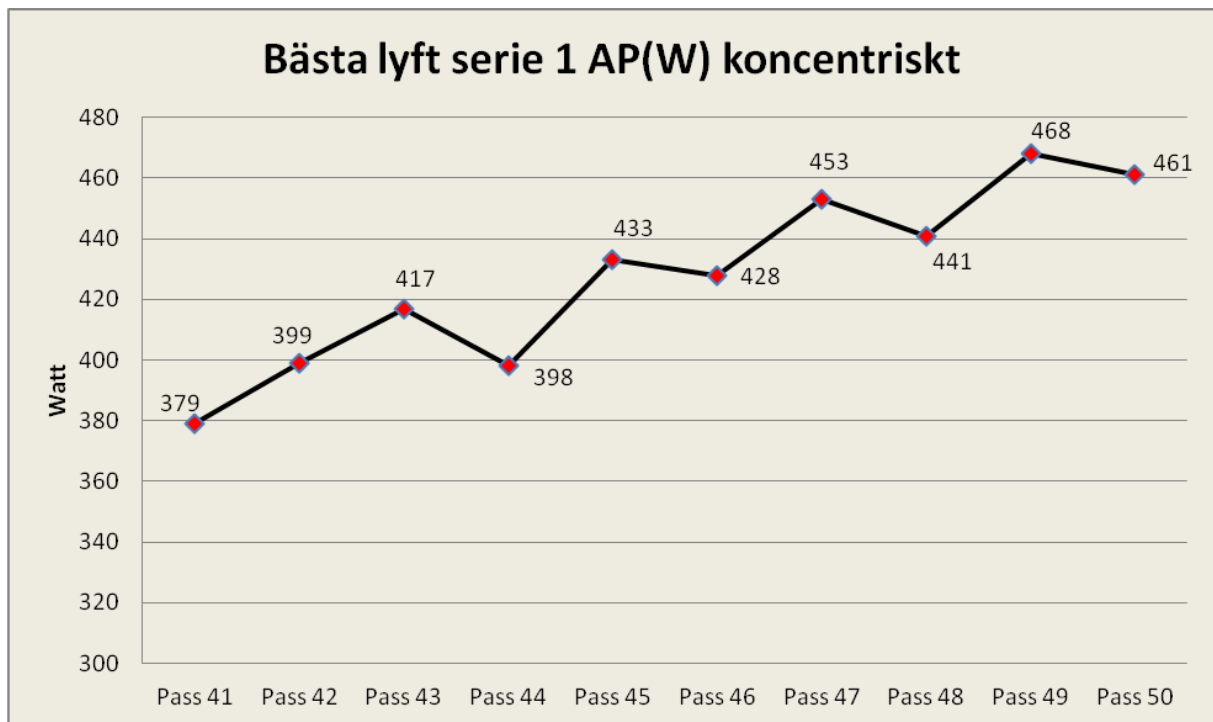
För er som vill veta mera av detta projekt är det bara att fortsätta nedåt där en mer detaljerad sammanställning kommer.

Kenneth Riggberger

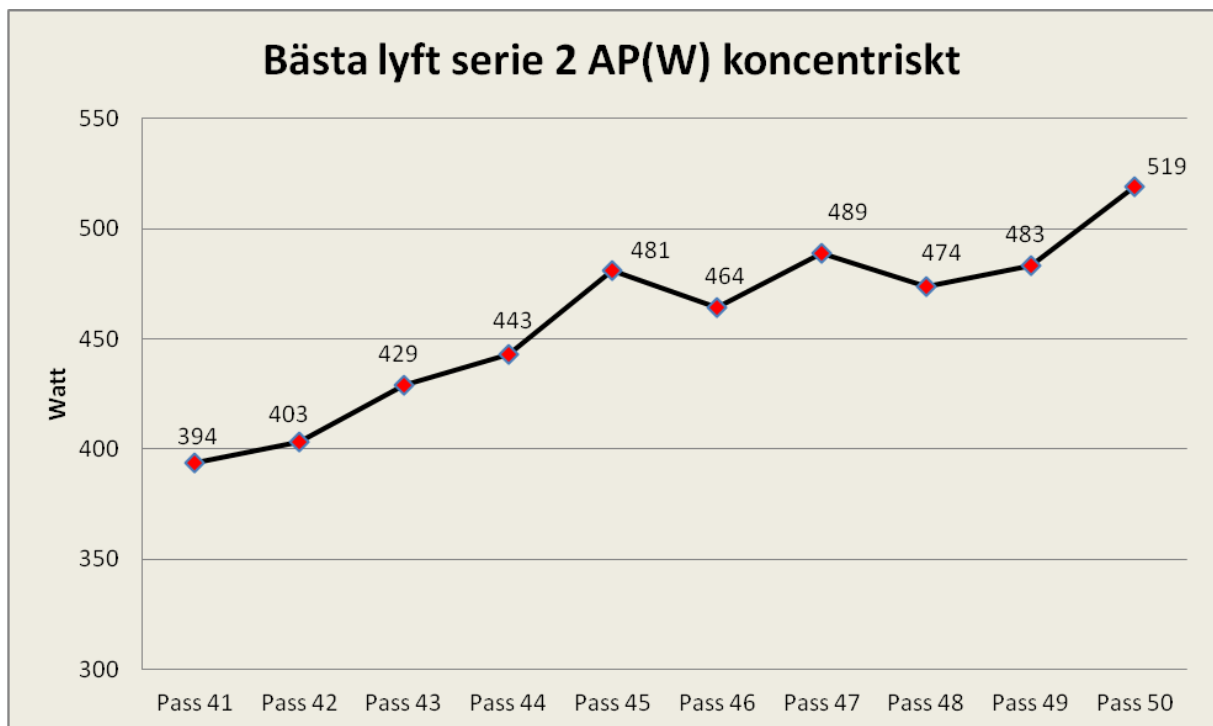
Elittränare



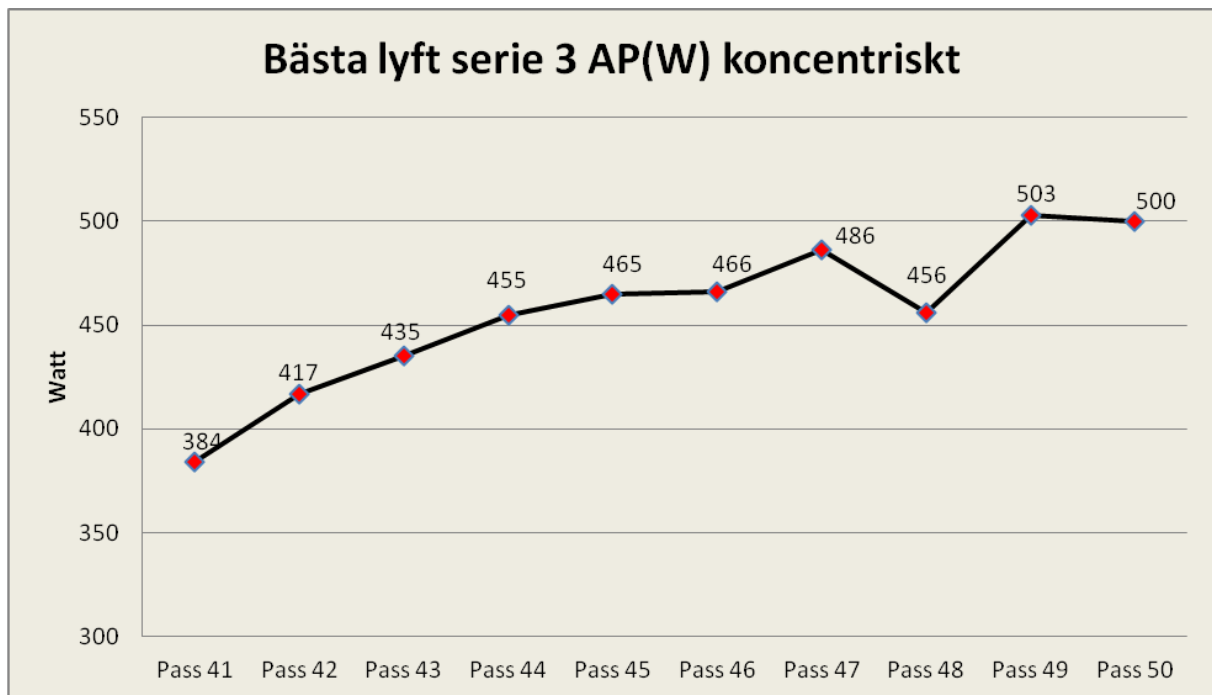
Bästa lyft i serie 1 koncentriskt



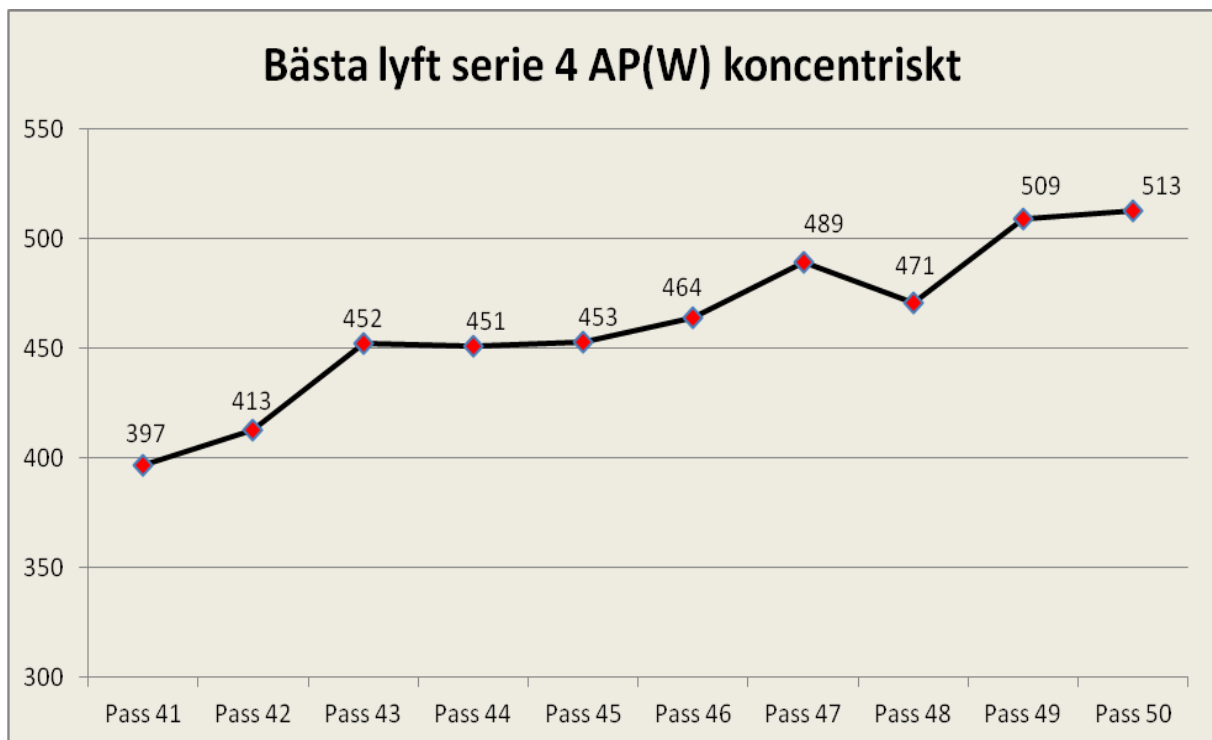
Bästa lyft i serie 2 koncentriskt



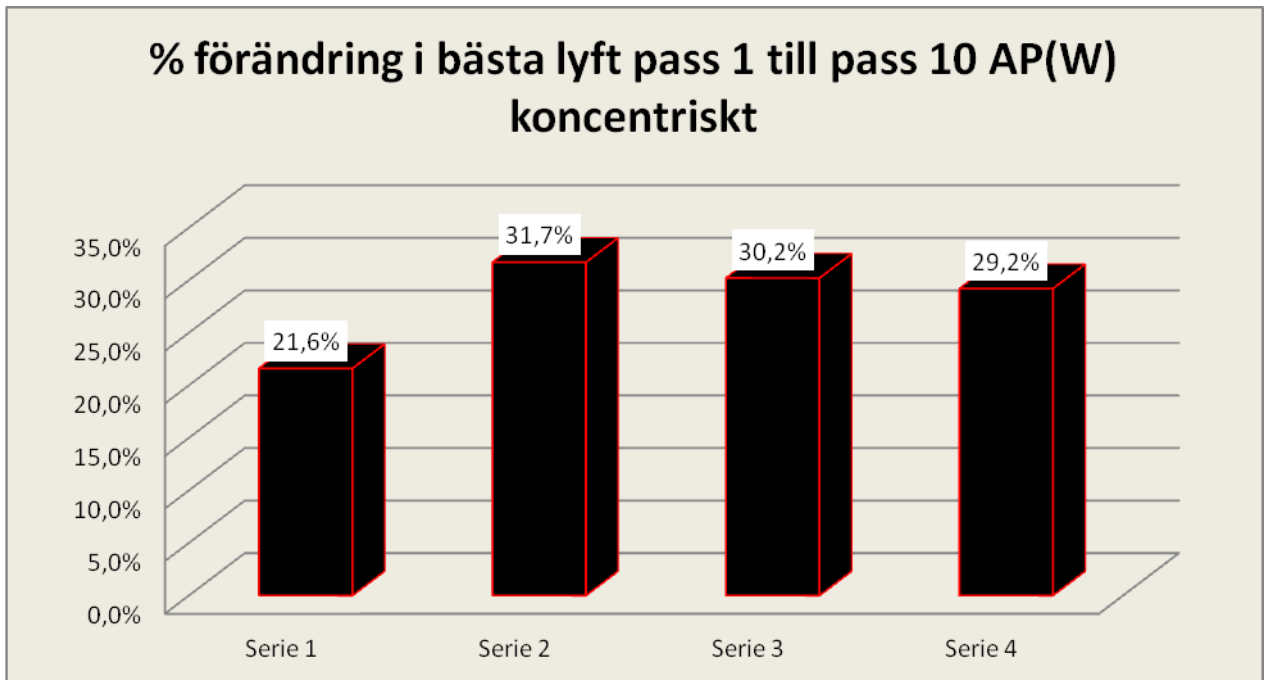
Bästa lyft i serie 3 koncentriskt



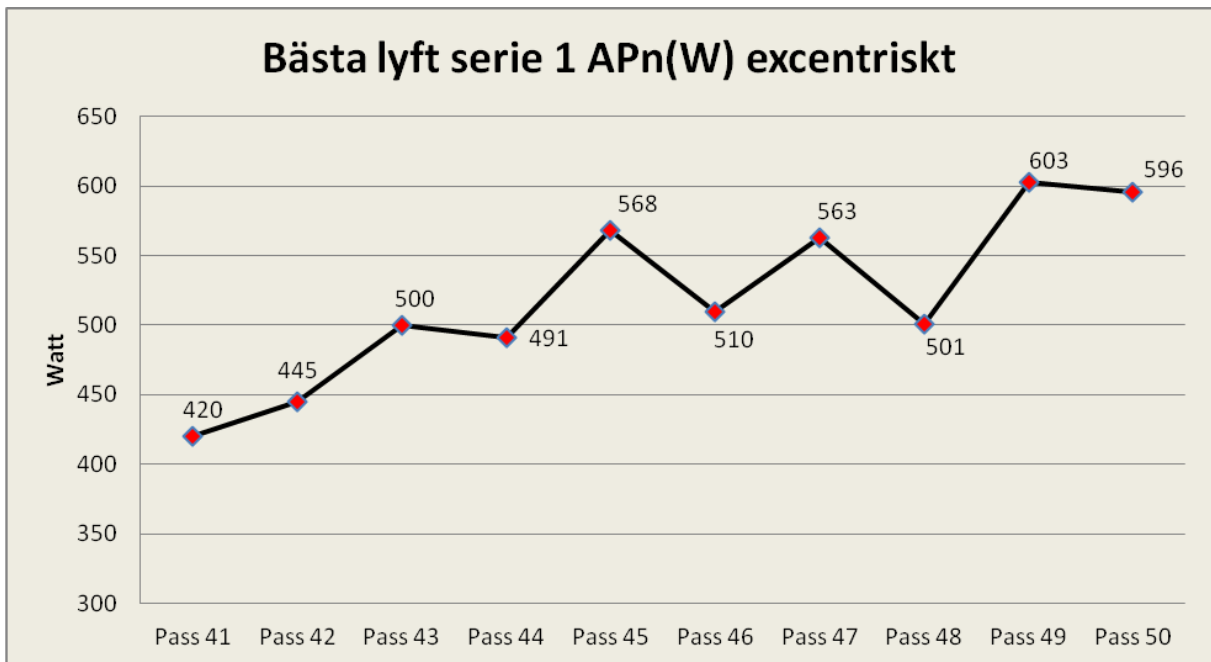
Bästa lyft i serie 4 koncentriskt



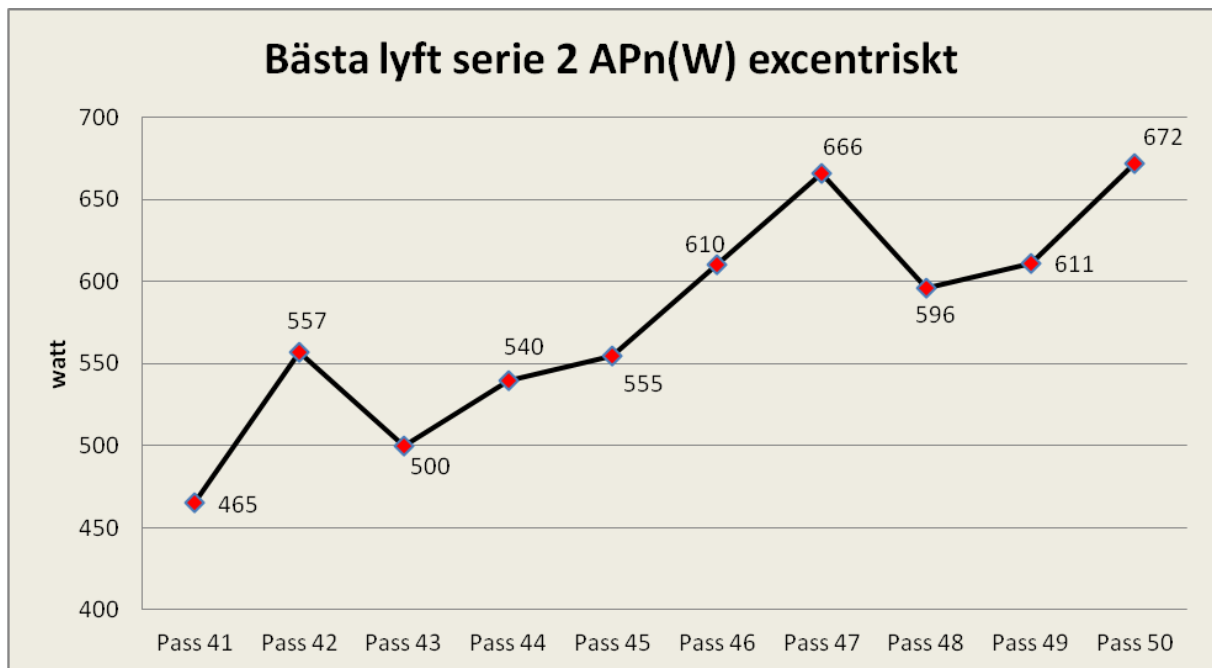
% förändring i bästa lyftet från träningspass 1 till träningspass 10 AP(W) koncentriskt



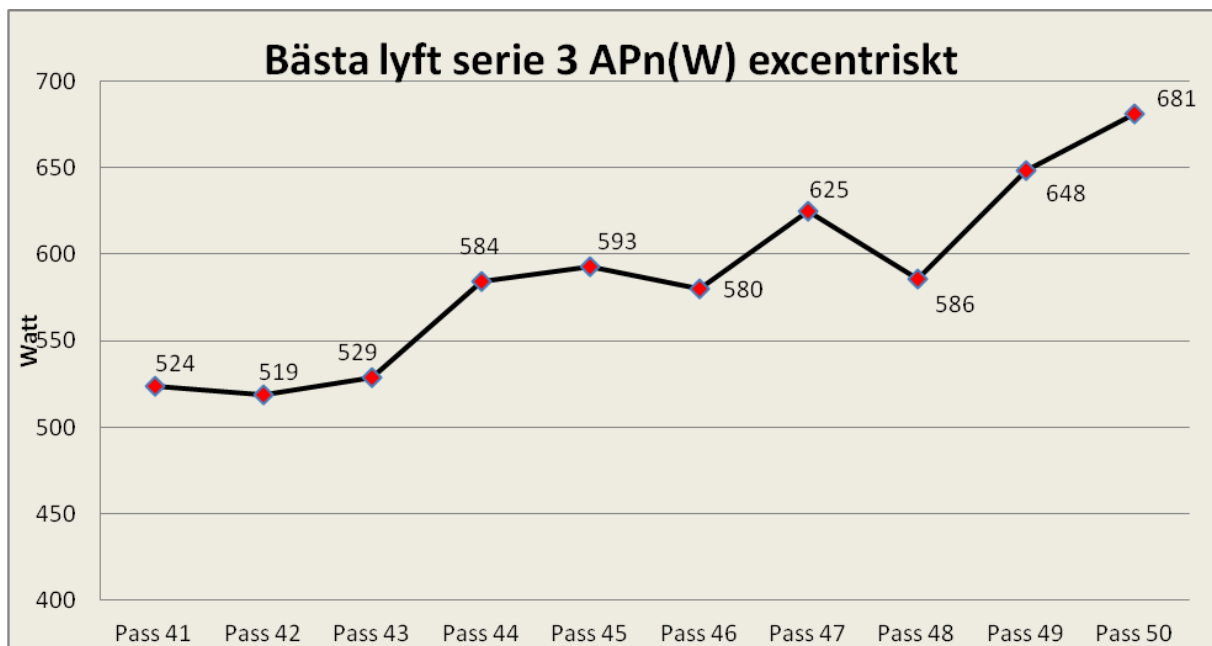
Bästa lyft i serie 1 excentriskt



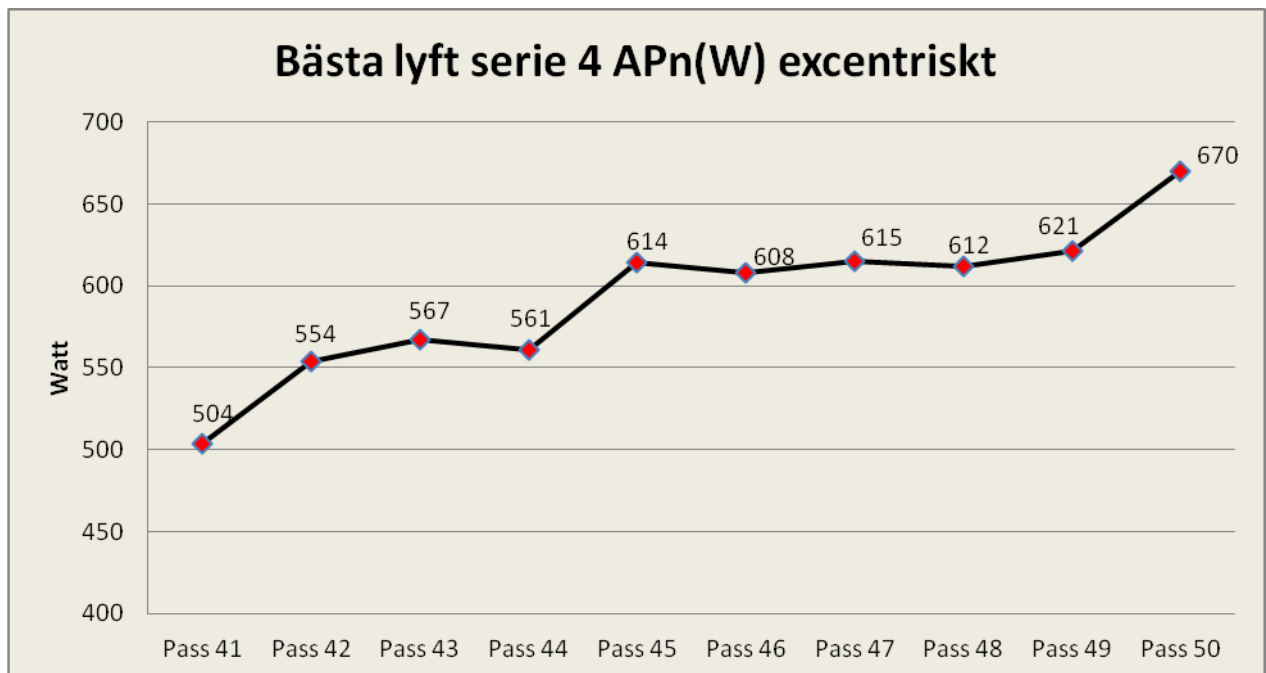
Bästa lyft i serie 2 excentriskt



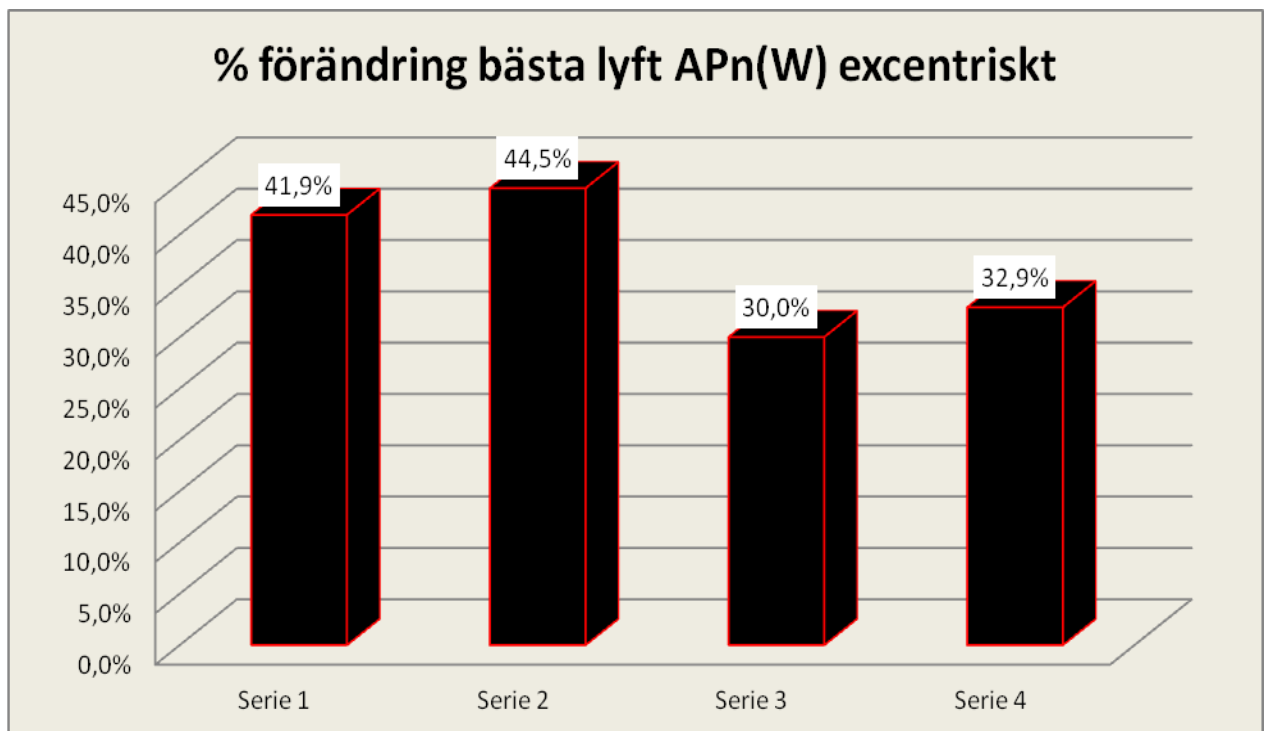
Bästa lyft i serie 3 excentriskt



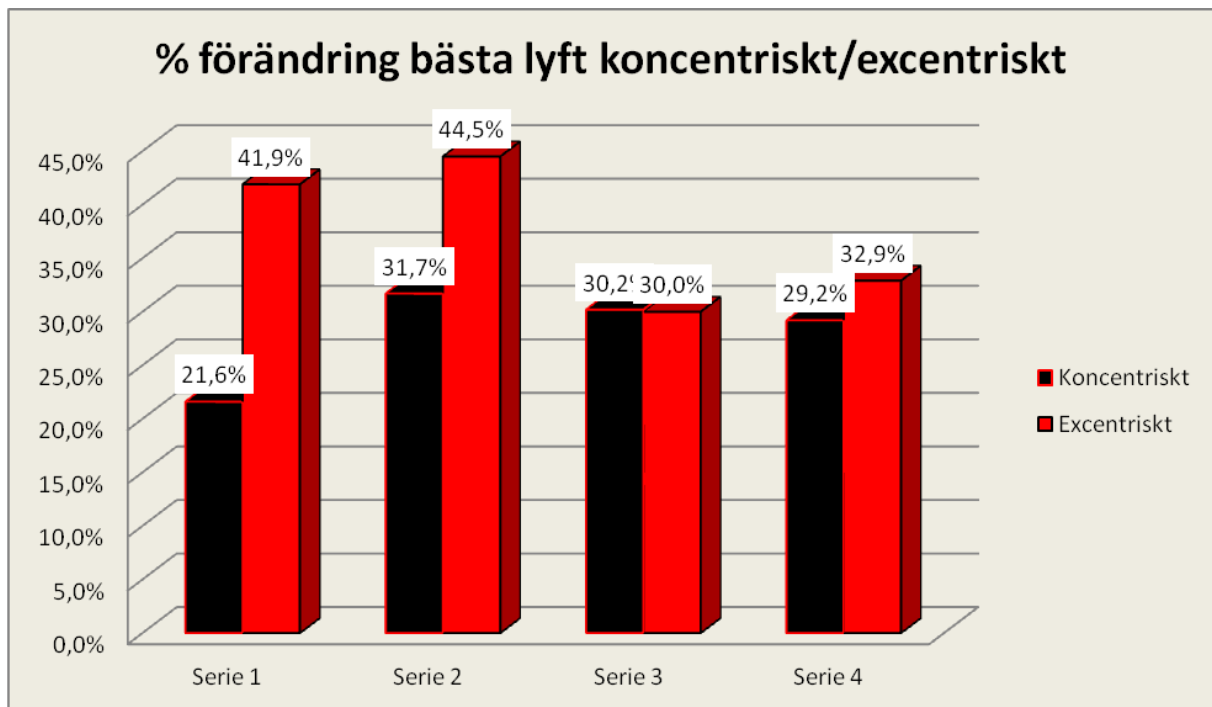
Bästa lyft i serie 4 excentriskt



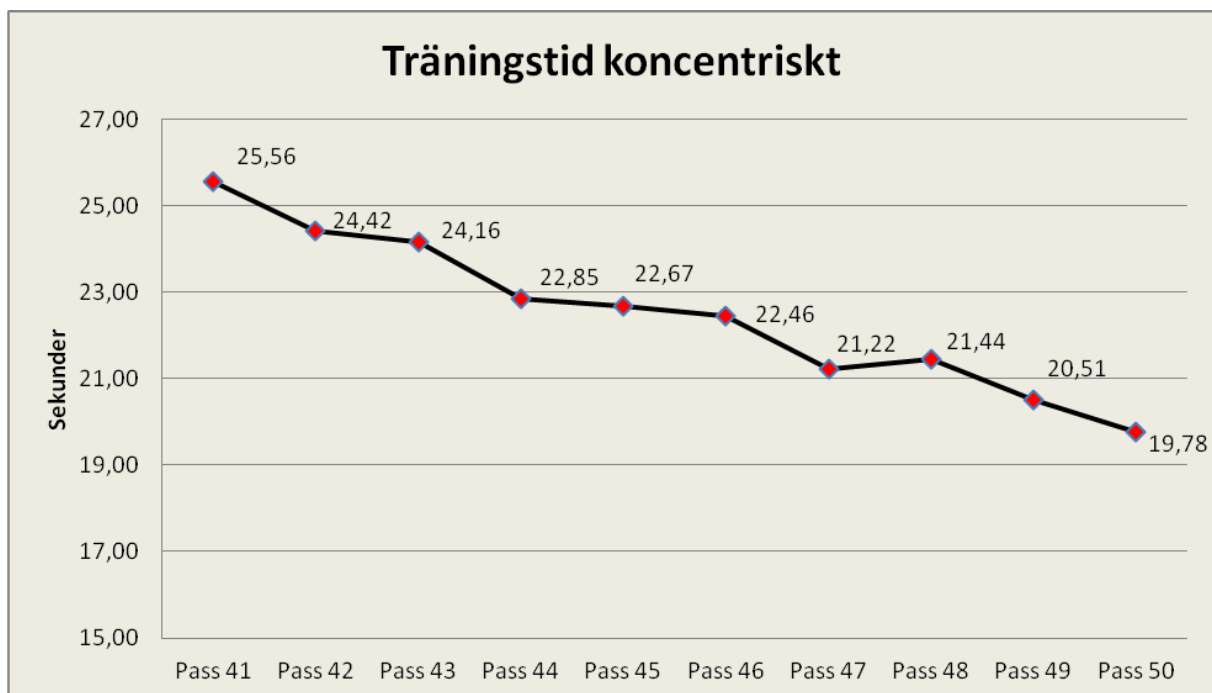
% förändring i bästa lyftet från träningspass 1 till träningspass 10 AP(W) excentriskt



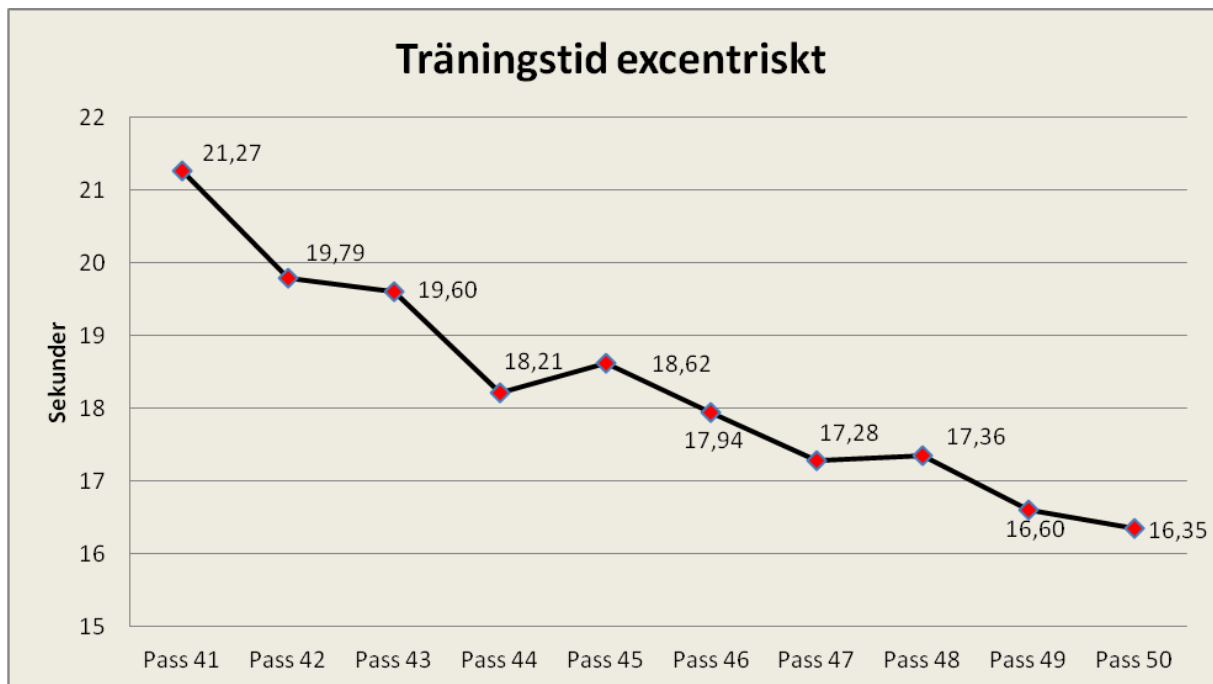
% förändring bästa lyftet i varje serie koncentriskt/excentriskt



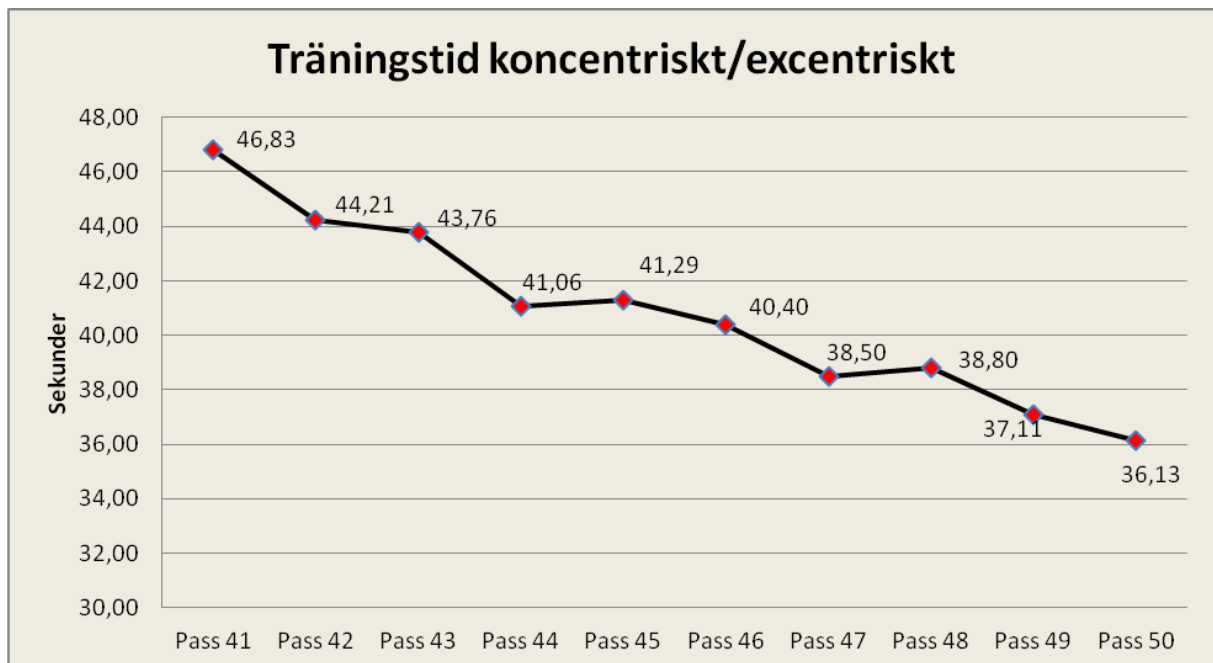
Träningstid i varje träningspass koncentriskt



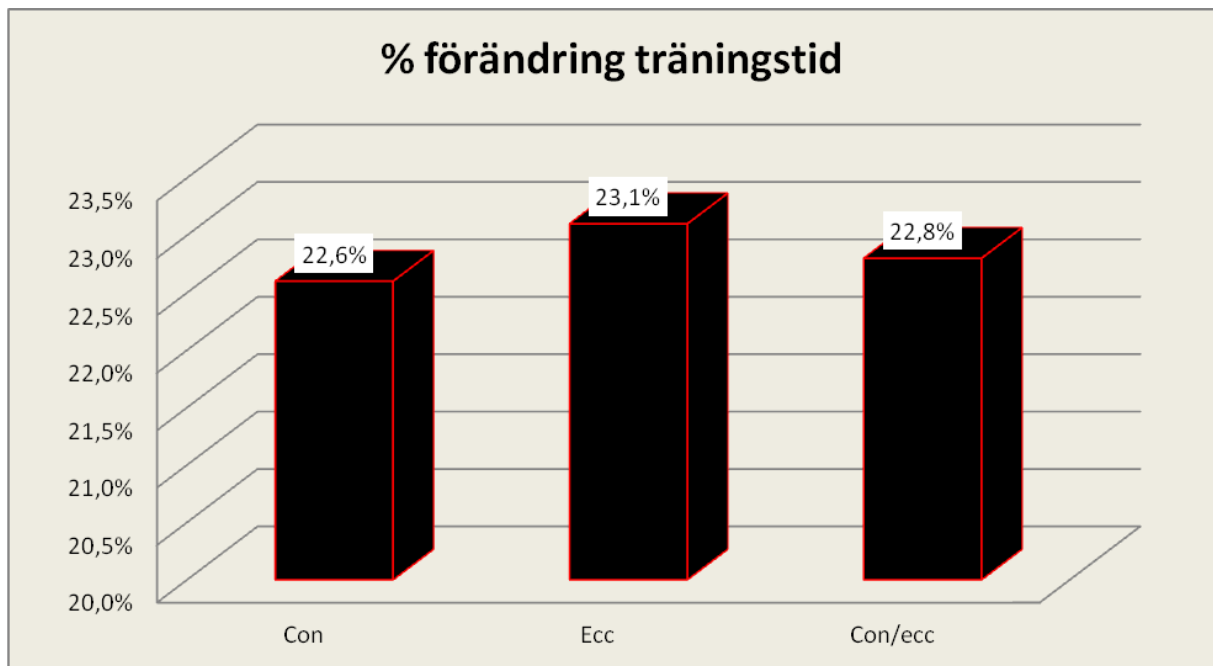
Träningsid i varje träningspass excentriskt



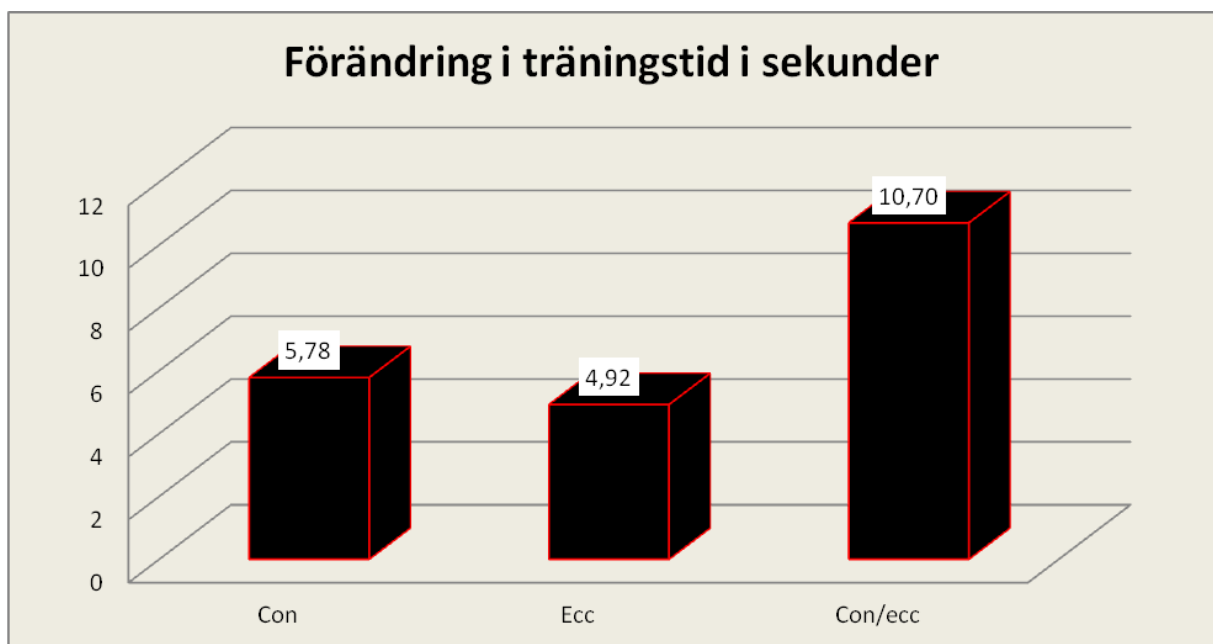
Träningsid i varje träningspass koncentriskt/excentriskt



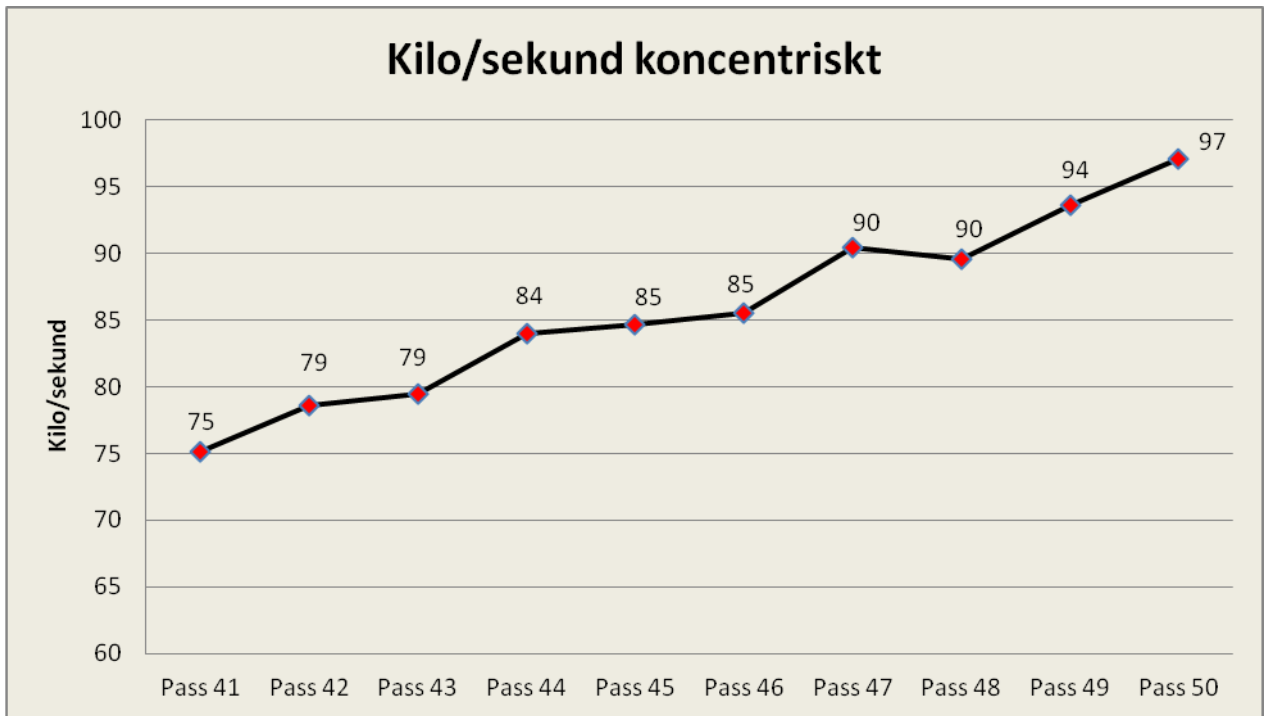
% förändring i träningstid från träningspass 1 till träningspass 10



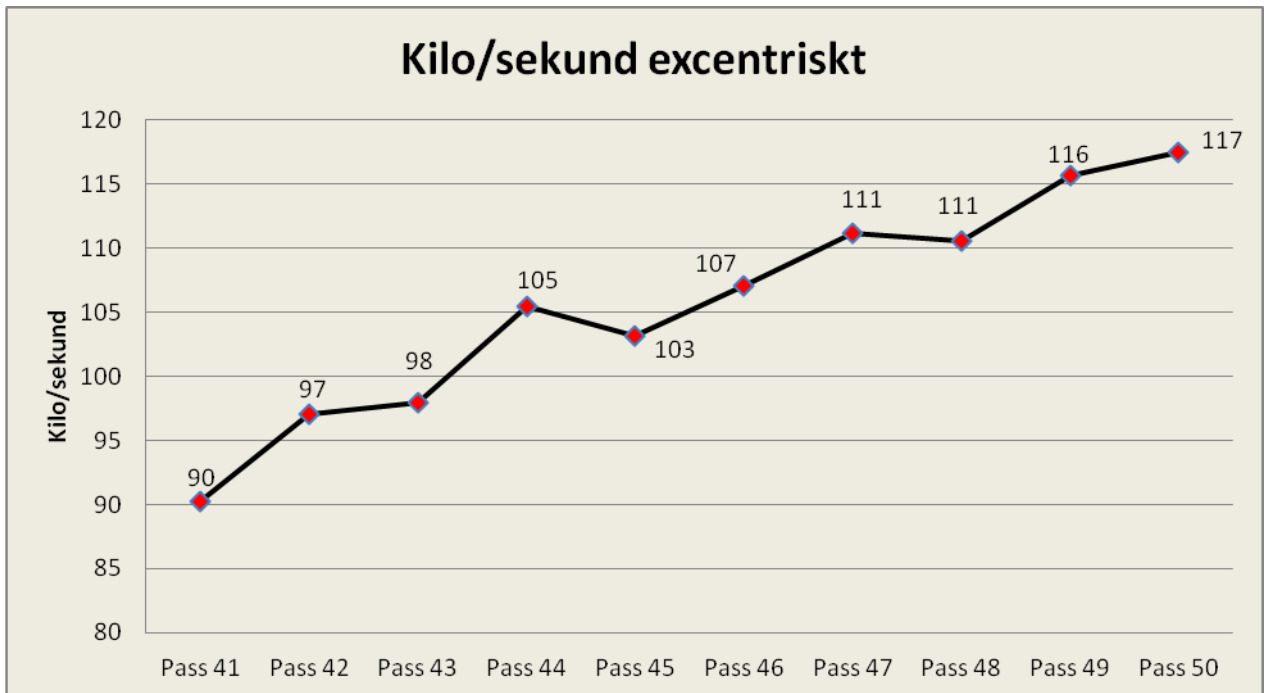
Förändring i träningstid från träningspass 1 till träningspass 10



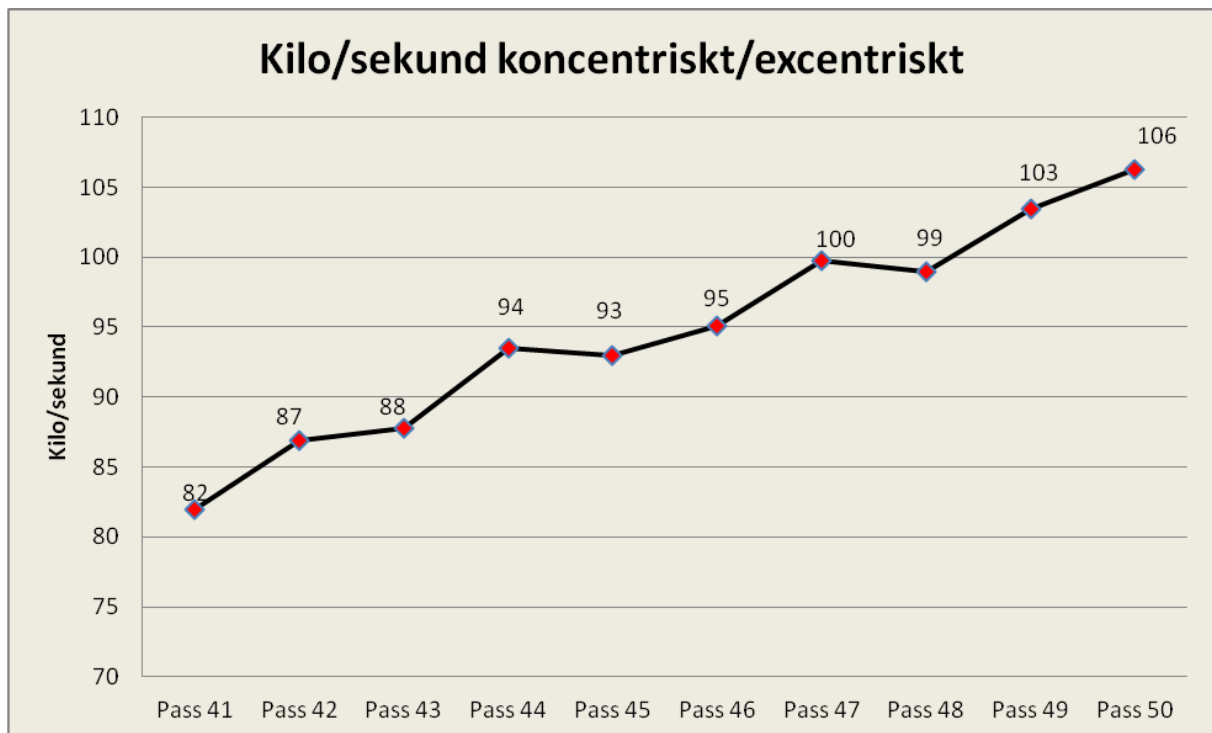
Kilo/sekund koncentriskt



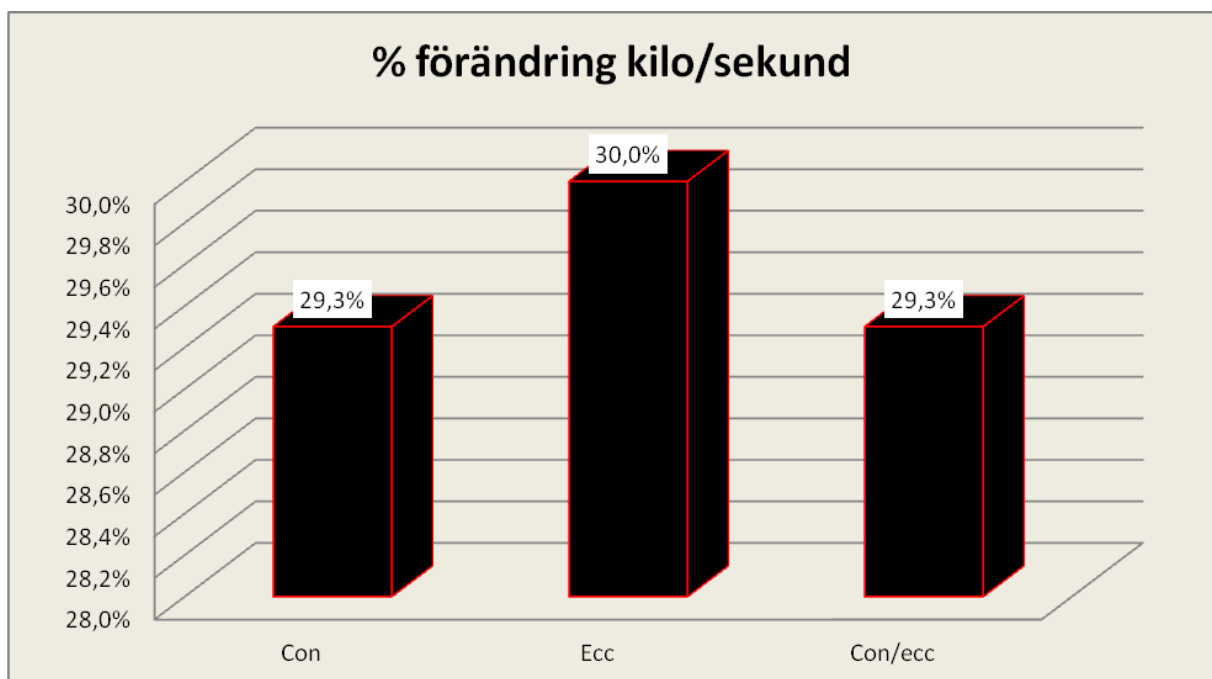
Kilo/sekund excentriskt



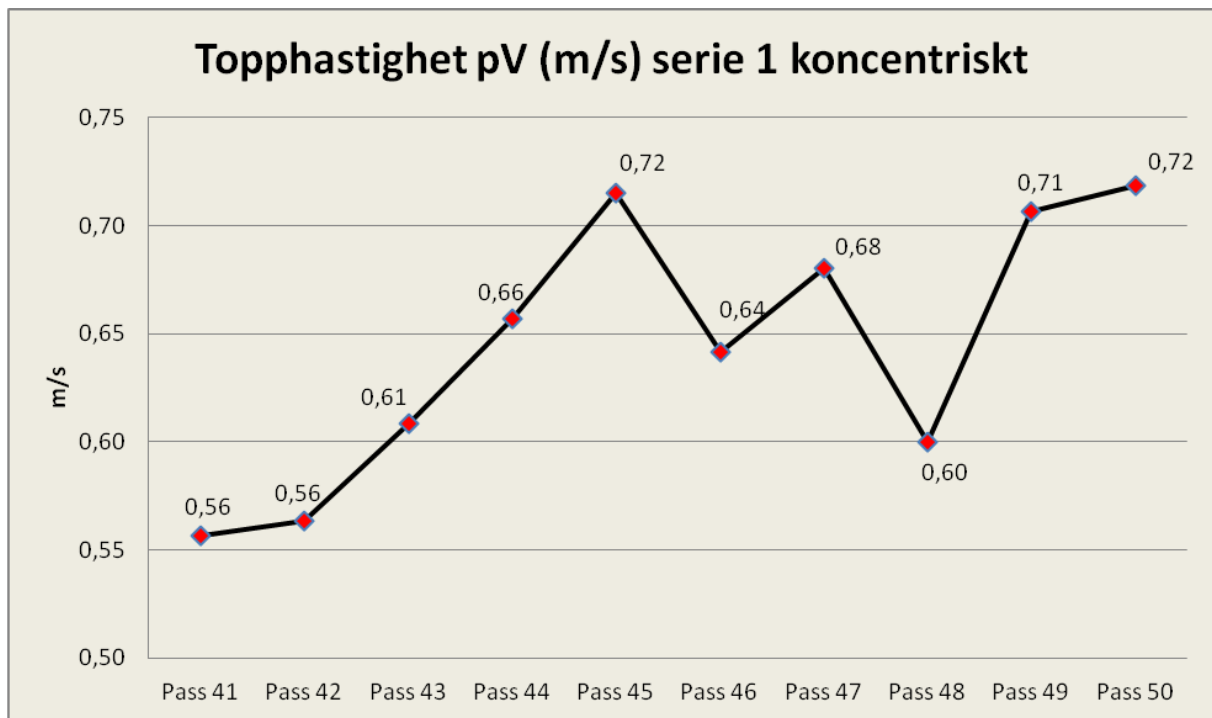
Kilo/sekund koncentrist/excentriskt



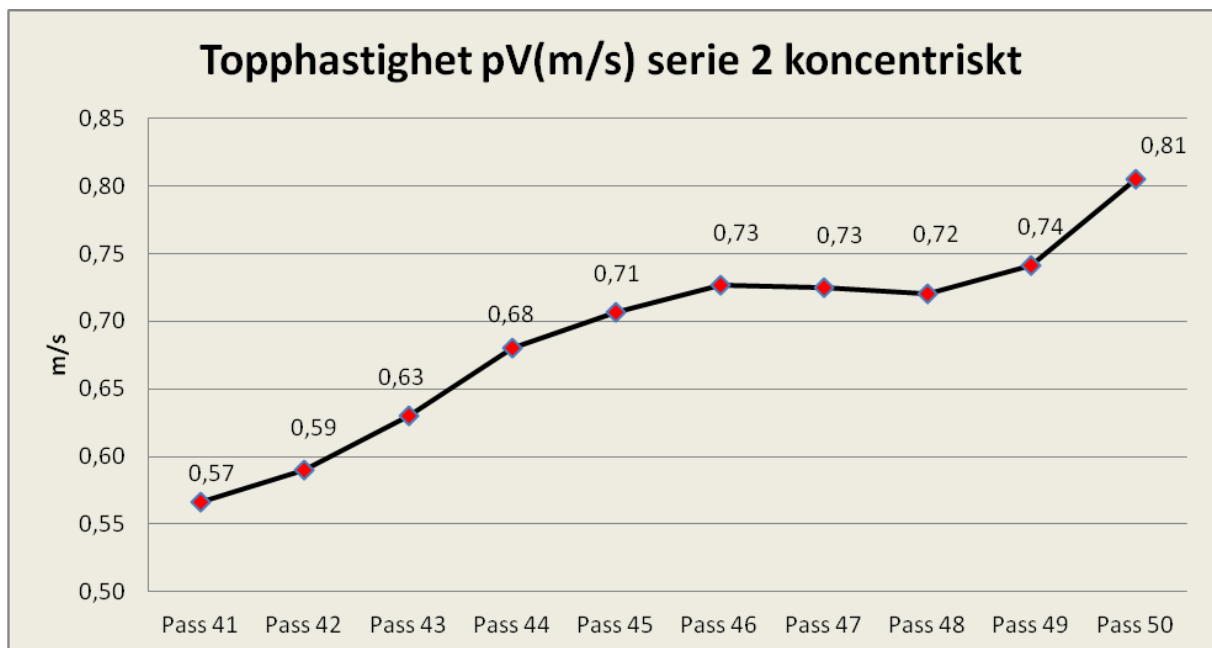
% förändring kilo/sekund



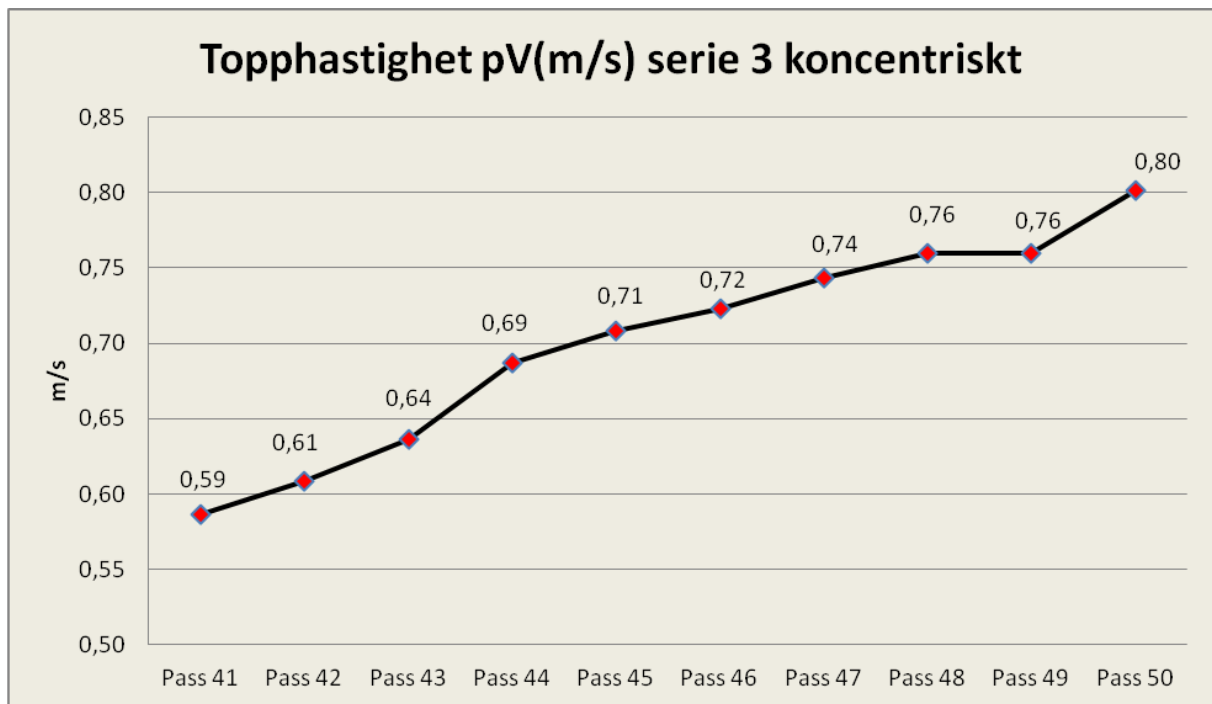
Toppastighet pV(m/s) serie 1 koncentriskt



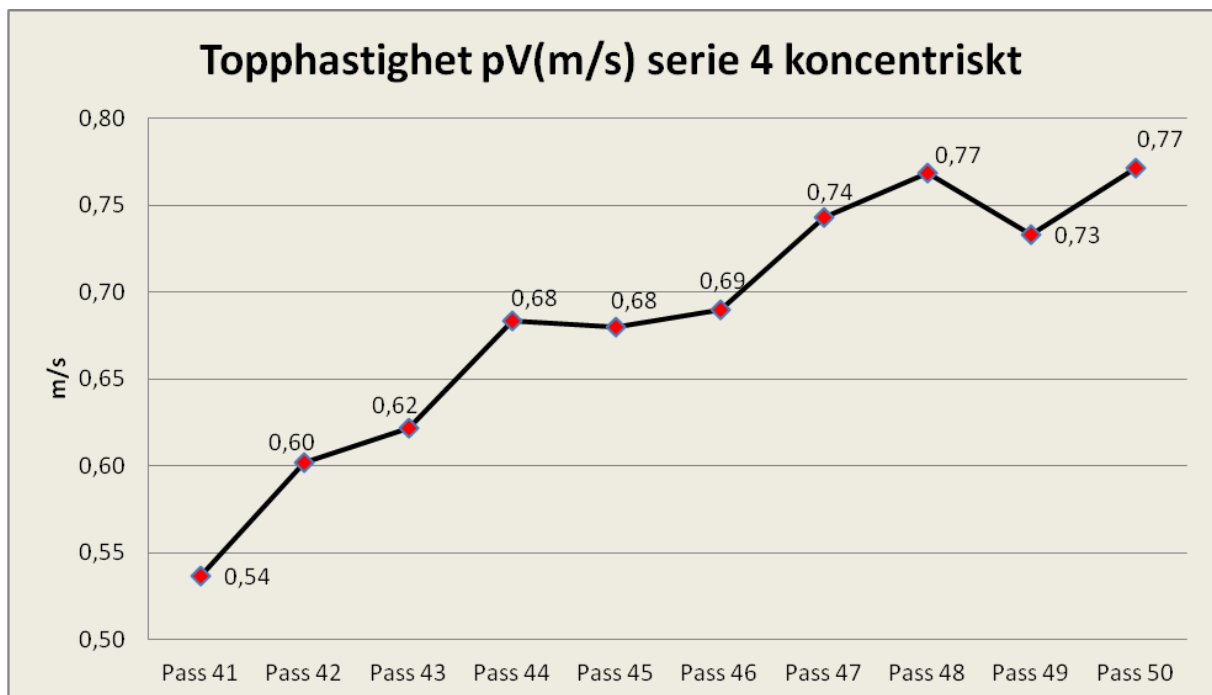
Toppastighet pV(m/s) serie 2 koncentriskt



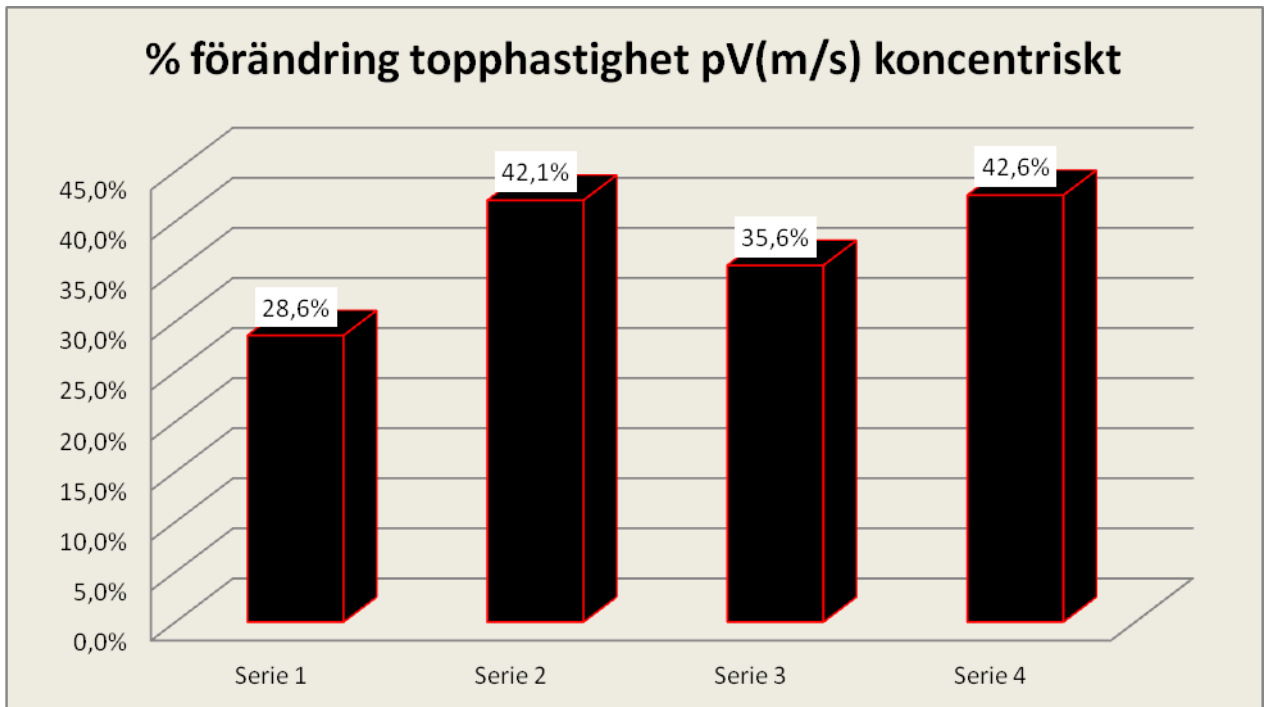
Topphastighet pV(m/s) serie 3 koncentriskt



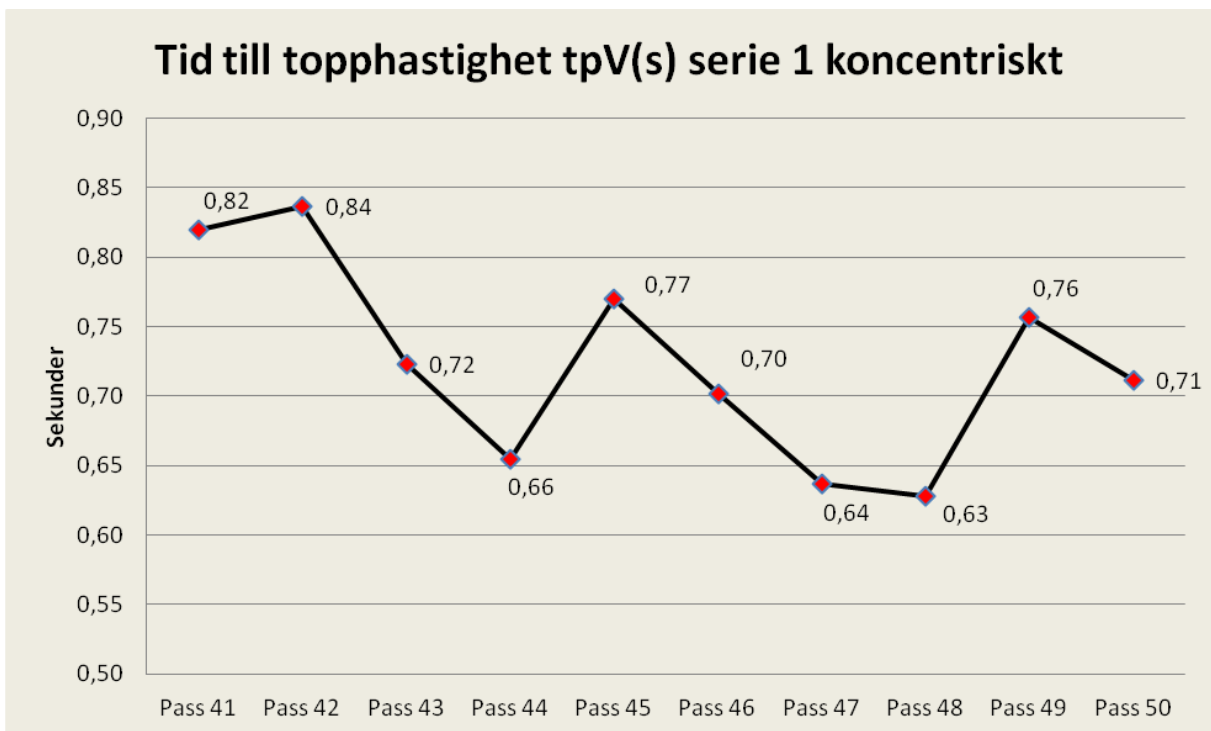
Topphastighet pV(m/s) serie 4 koncentriskt



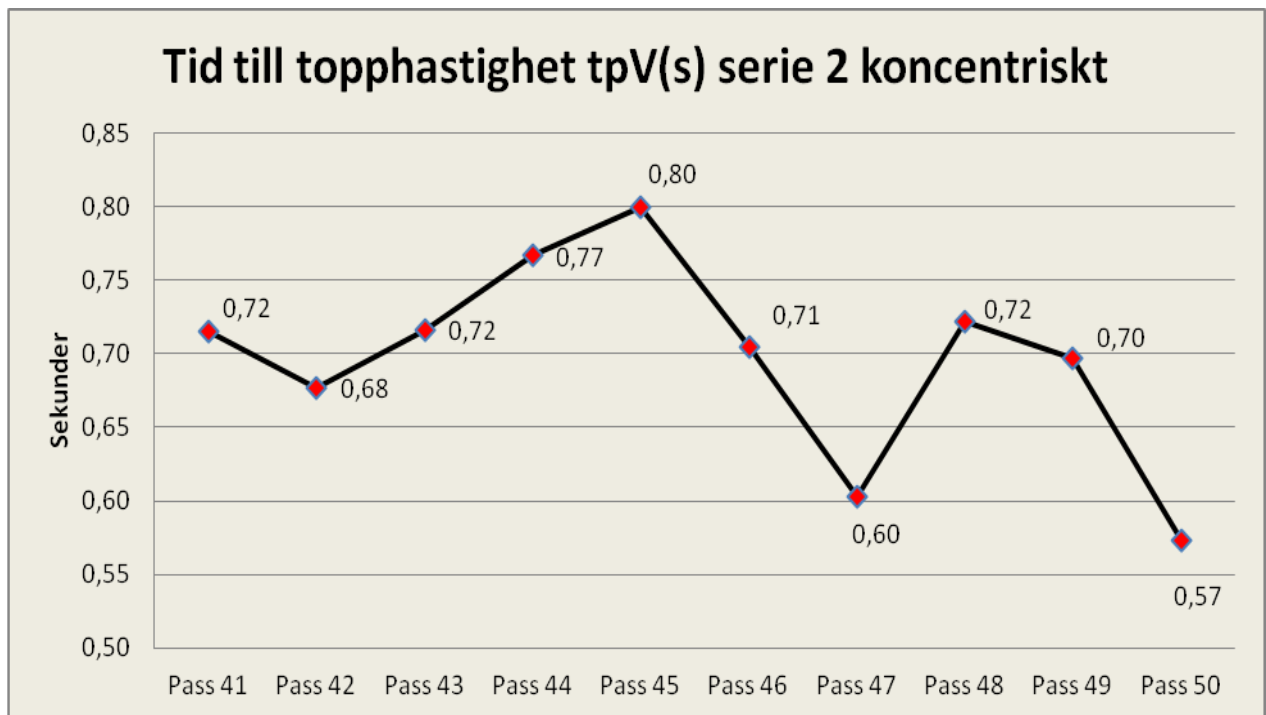
% förändring topphastighet pV(m/s) koncentriskt



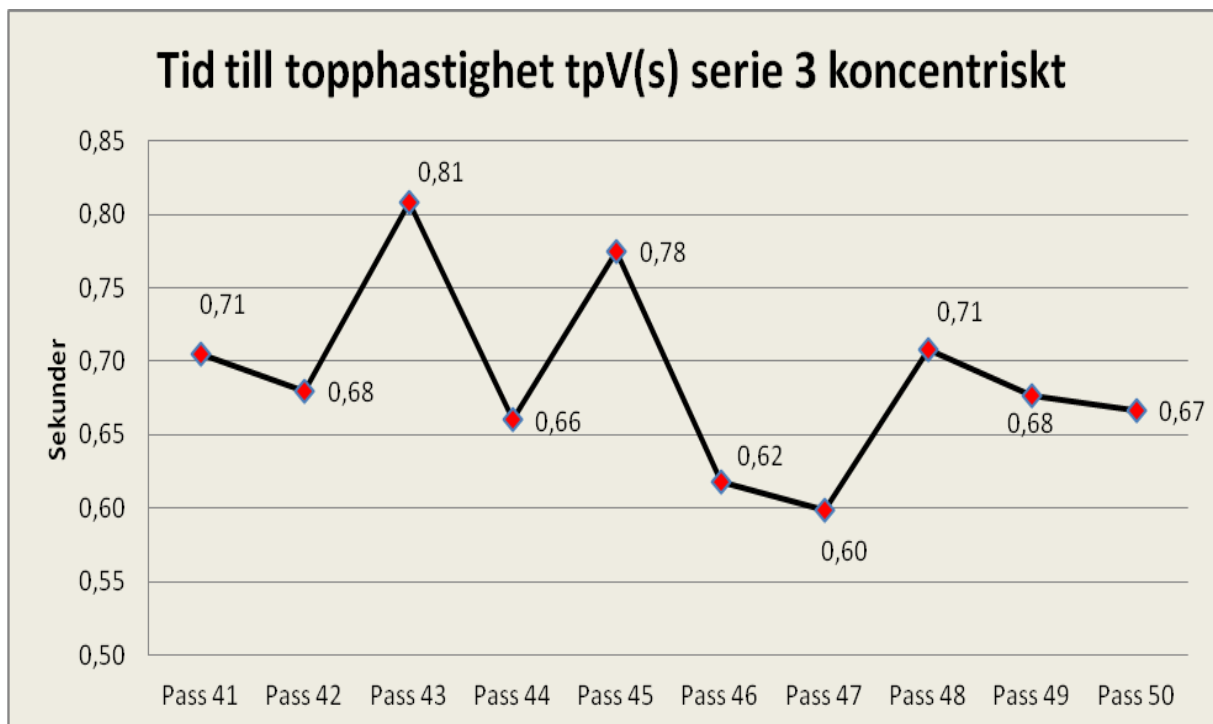
Tid till topphastighet tpV(m/s) serie 1 koncentriskt



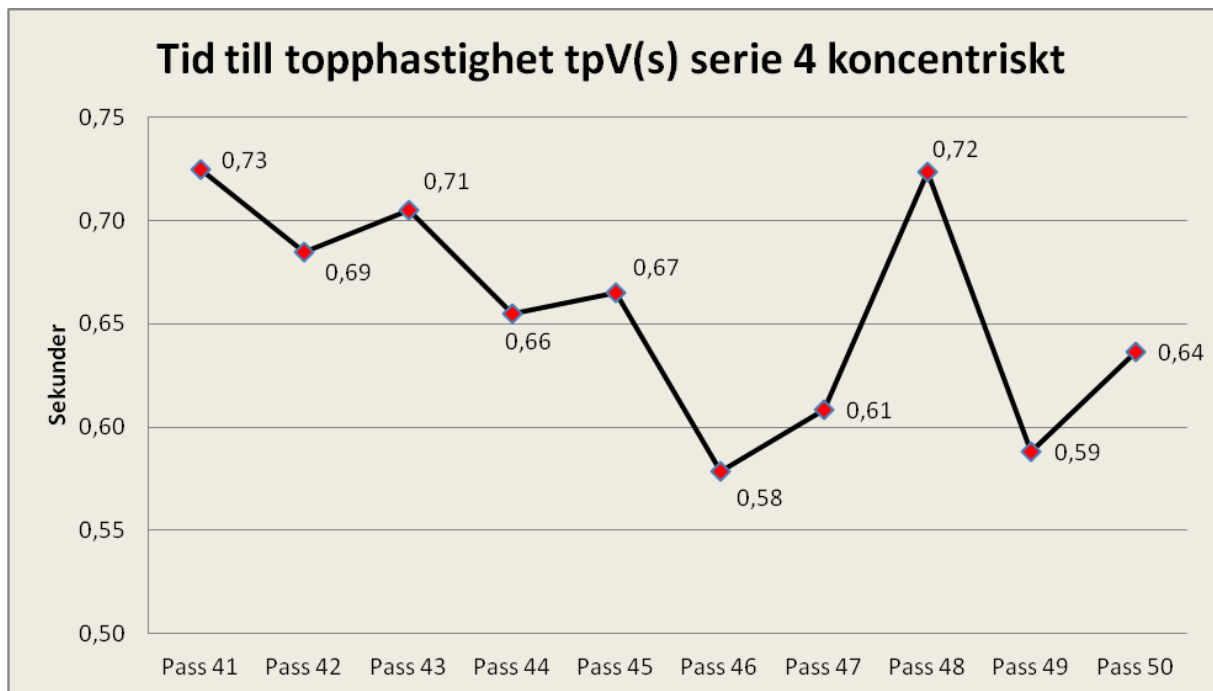
Tid till topphastighet tpV(m/s) serie 2 koncentriskt



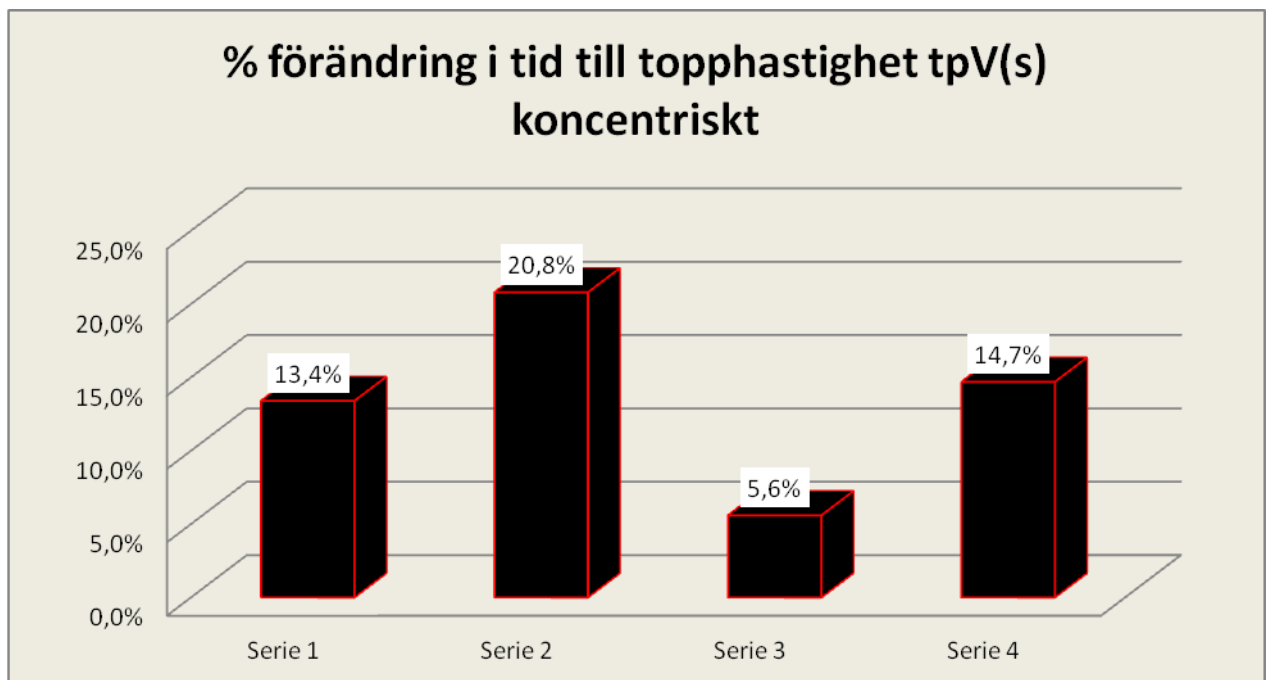
Tid till topphastighet tpV(m/s) serie 3 koncentriskt



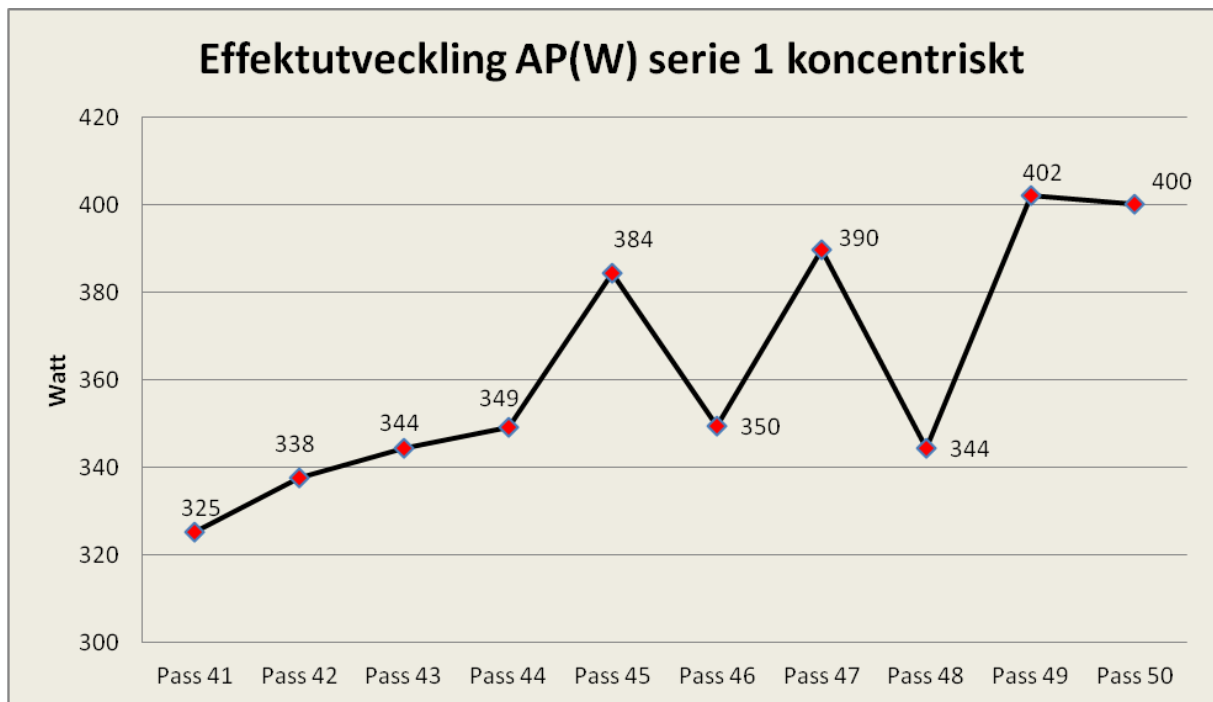
Tid till topphastighet tpV(m/s) serie 4 koncentriskt



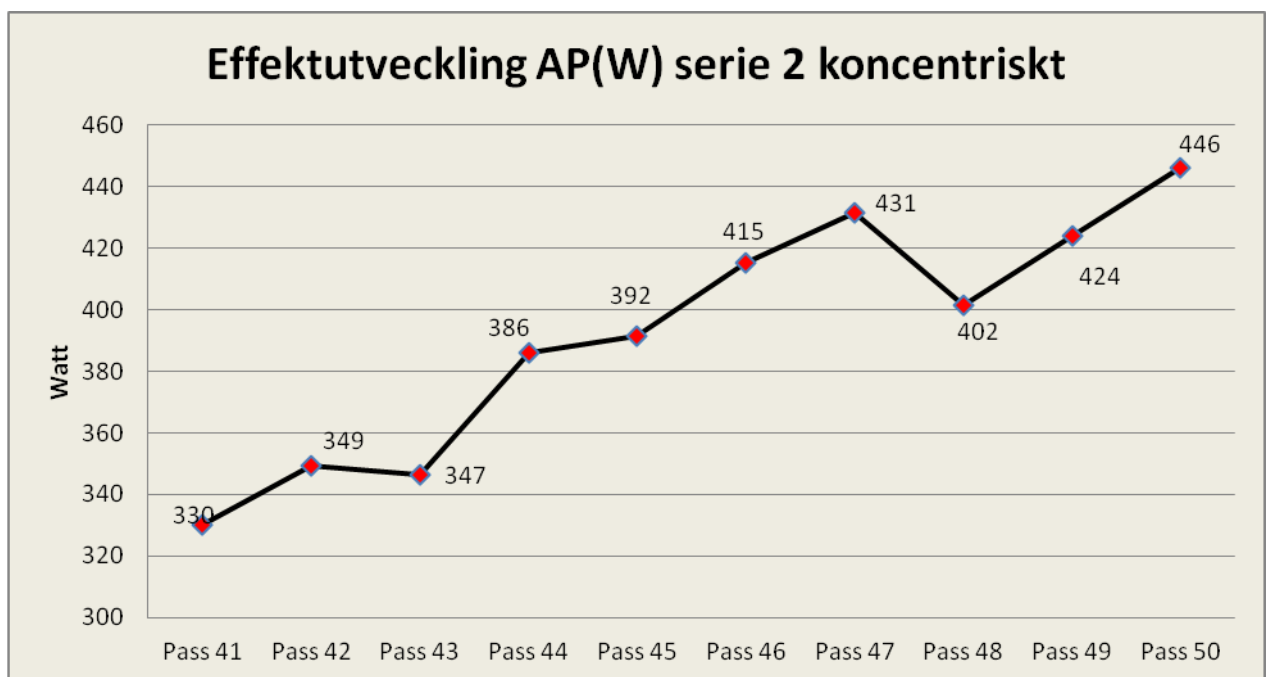
% förändring i tid till topphastighet tpV(s) koncentriskt



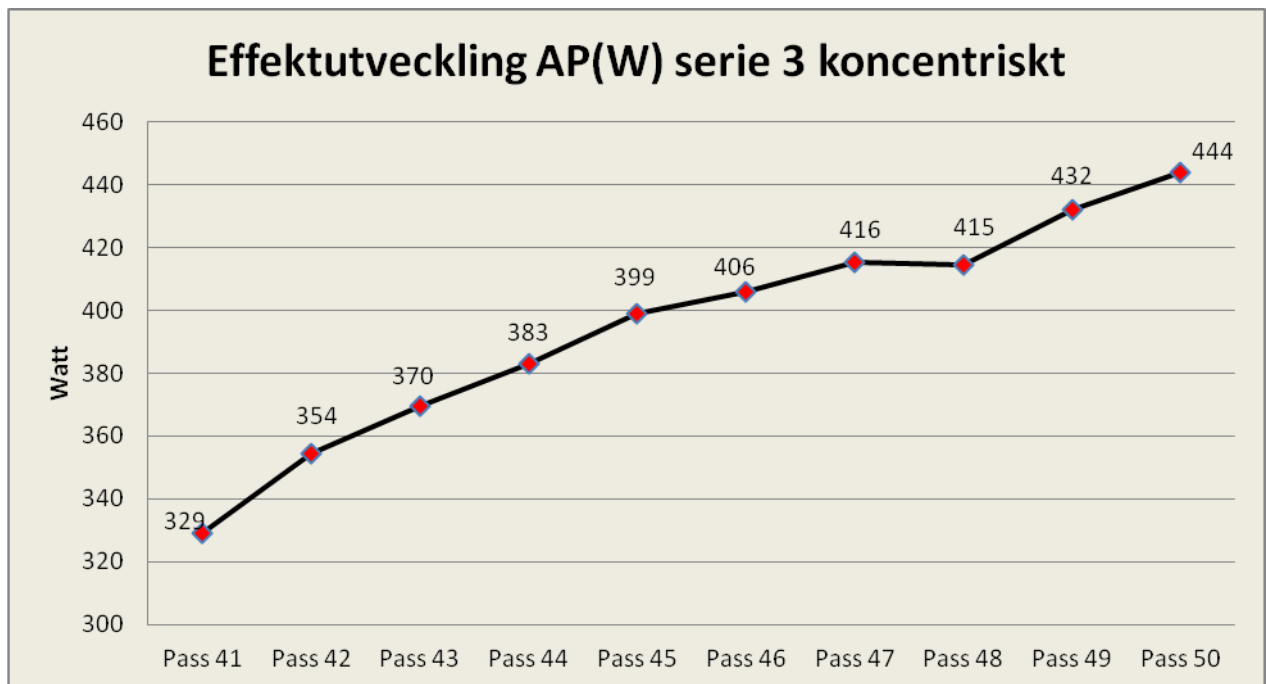
Genomsnittseffekt AP(W) serie 1 koncentriskt



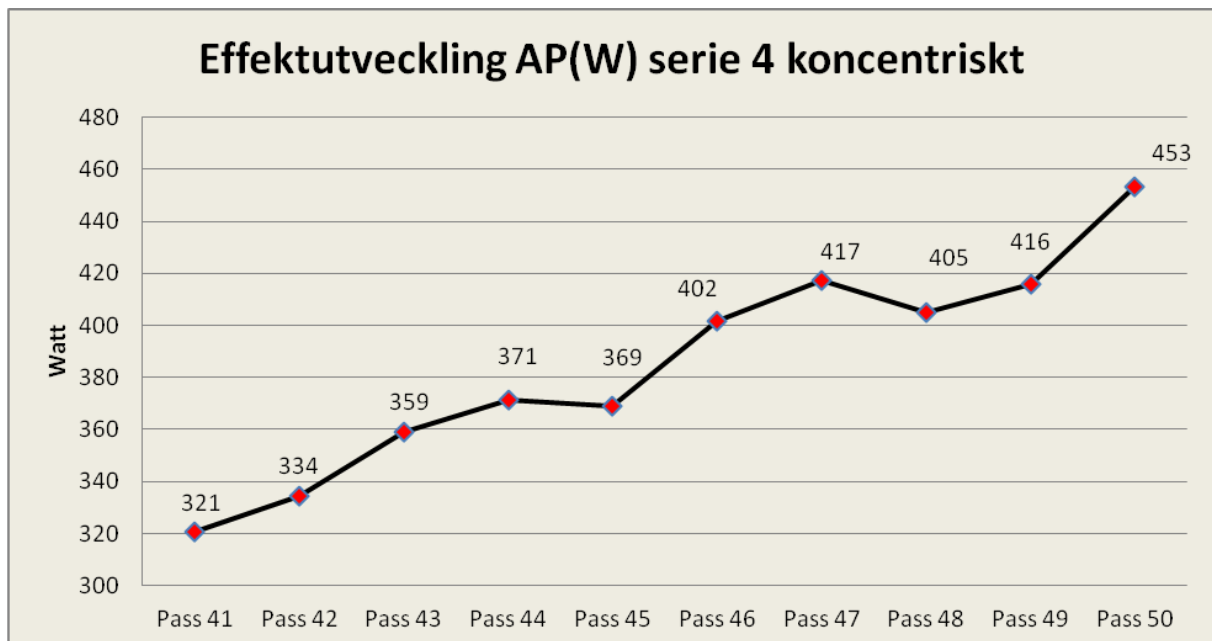
Genomsnittseffekt AP(W) serie 2 koncentriskt



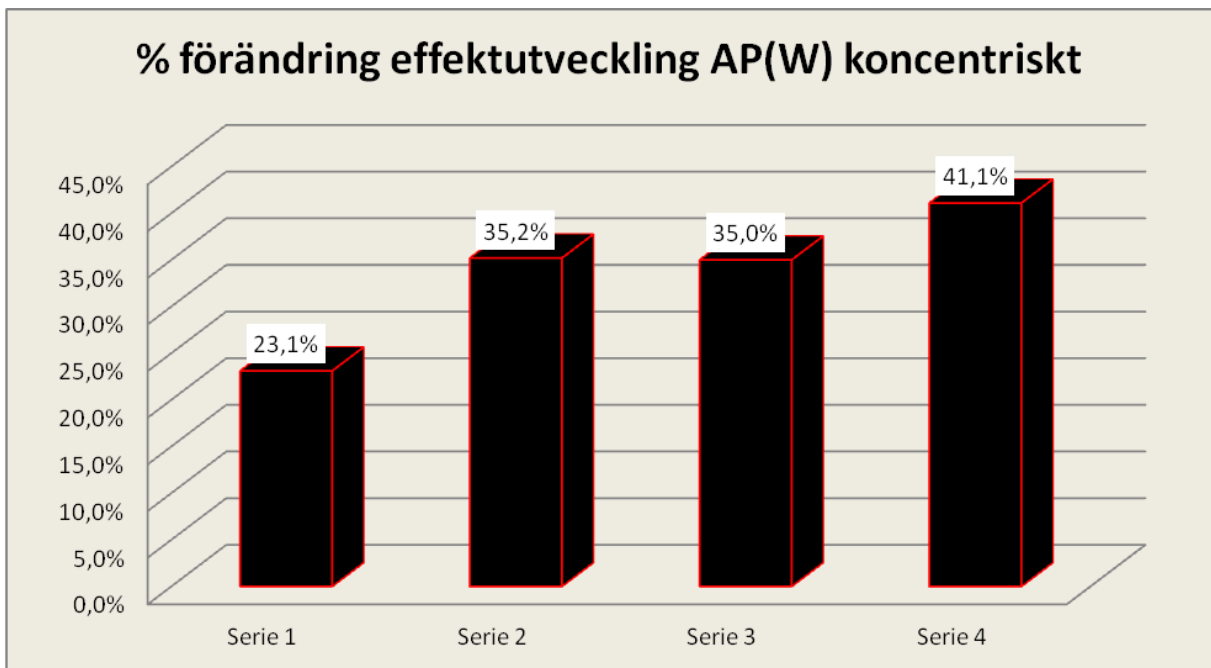
Genomsnittseffekt AP(W) serie 3 koncentriskt



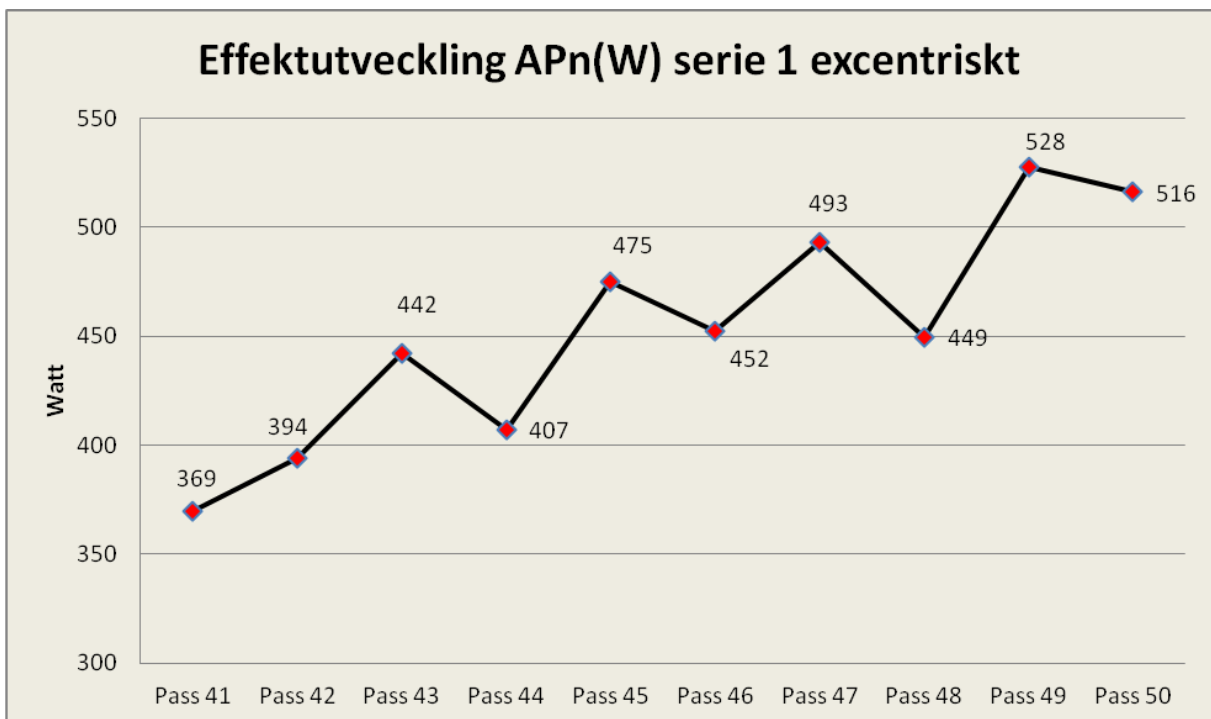
Genomsnittseffekt AP(W) serie 4 koncentriskt



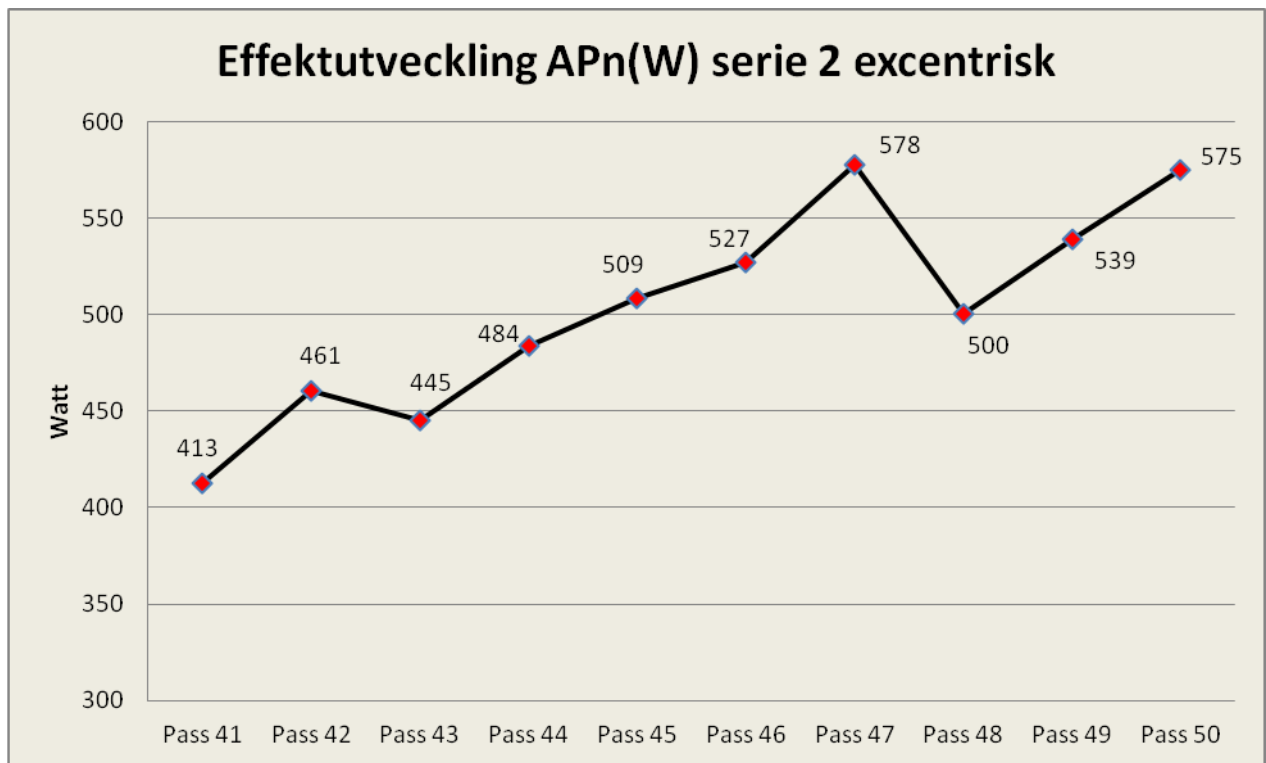
% förändring i genomsnittseffekt AP(W) koncentriskt



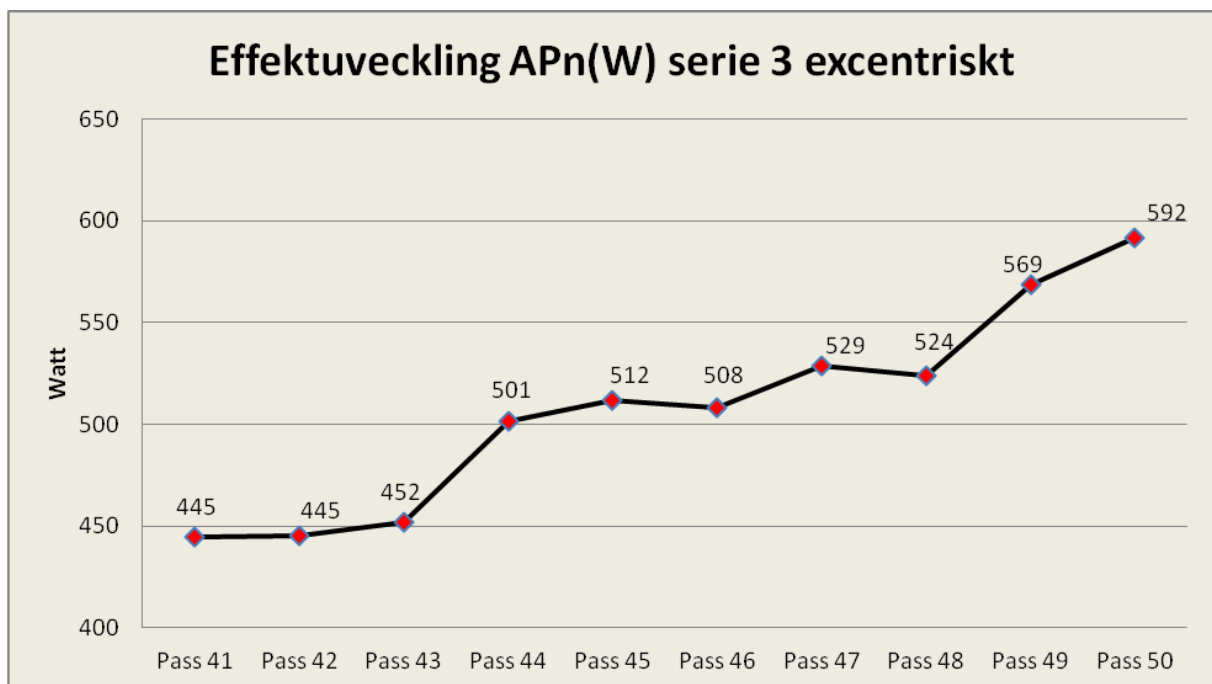
Genomsnittseffekt APn(W) serie 1 excentriskt



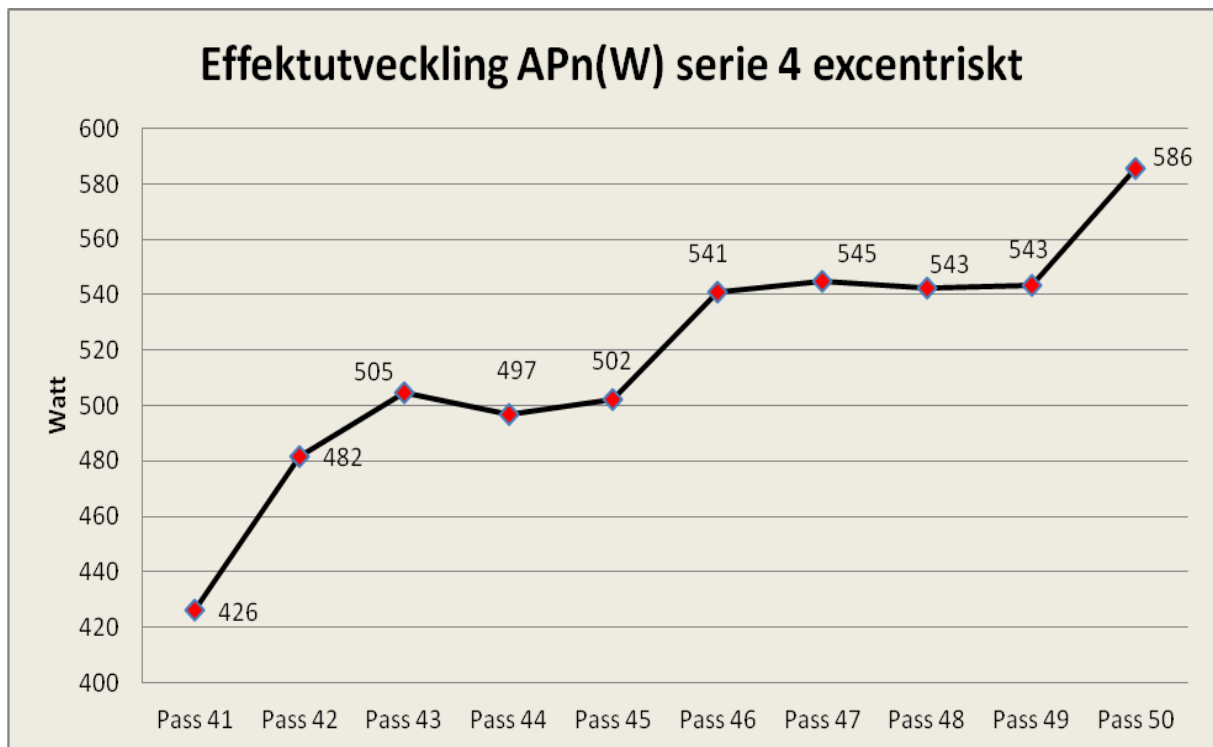
Genomsnittseffekt APn(W) serie 2 excentriskt



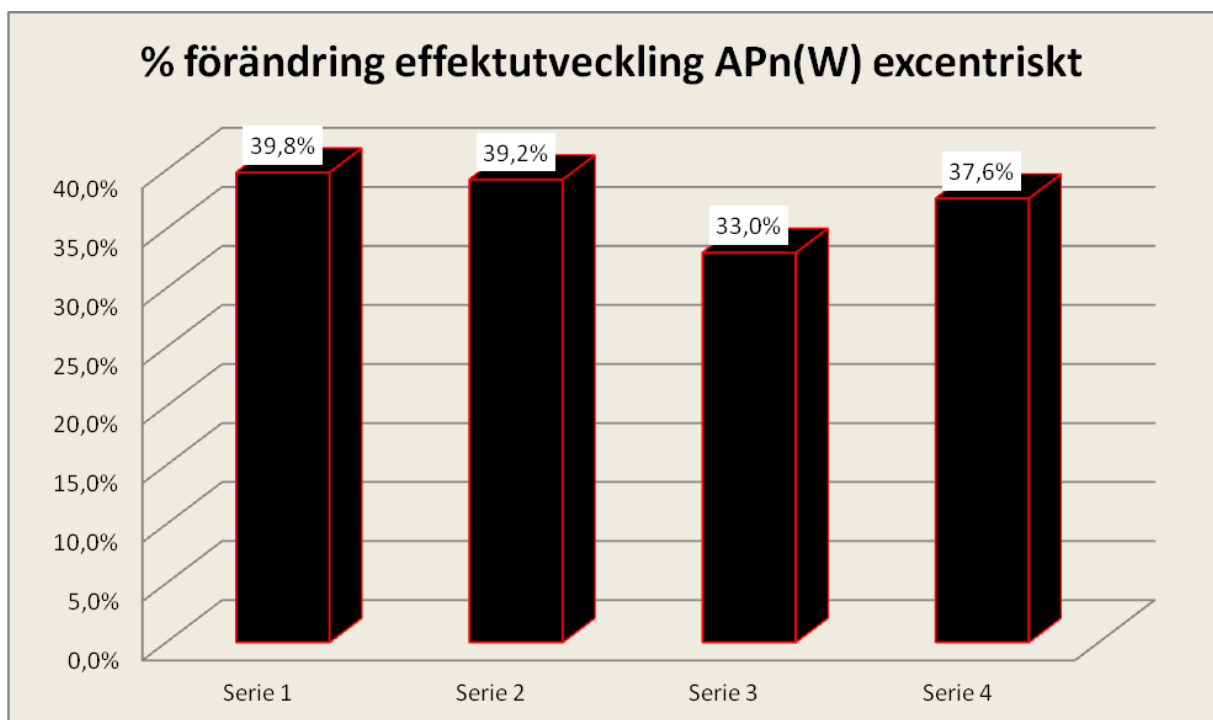
Genomsnittseffekt APn(W) serie 3 excentriskt



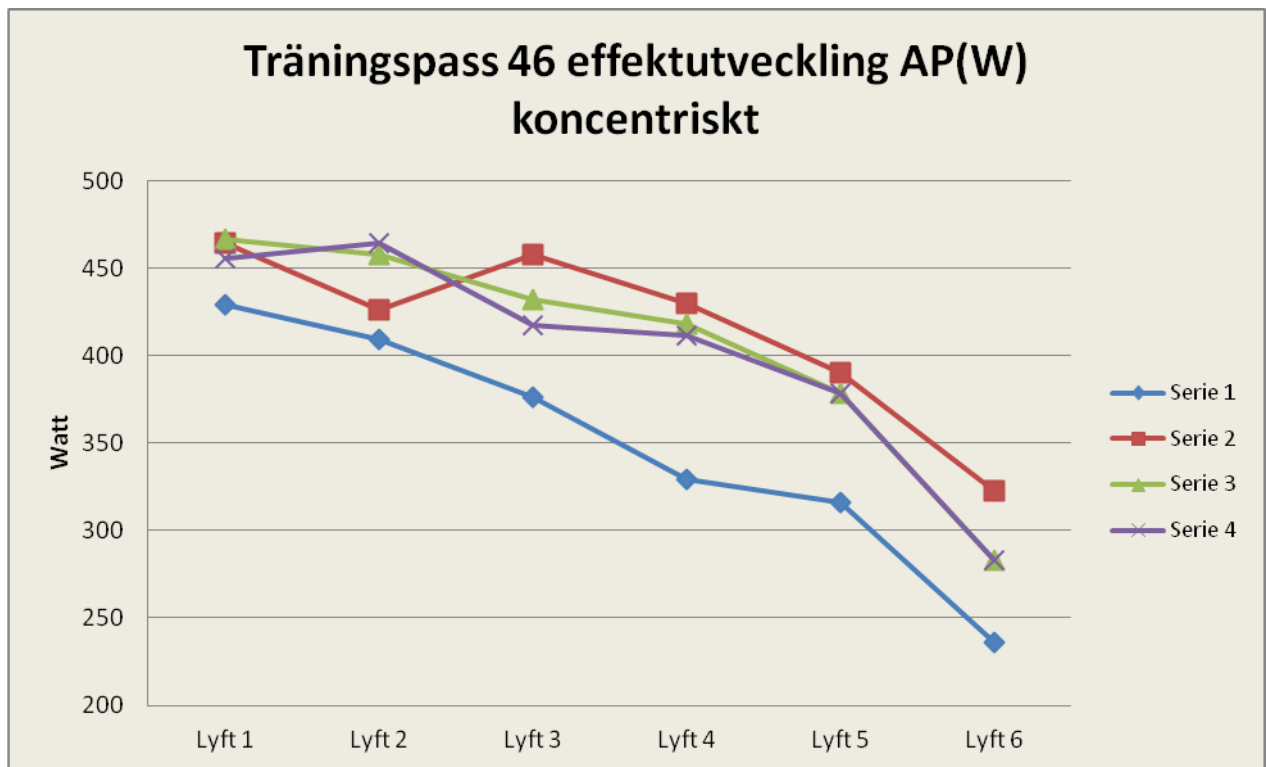
Genomsnittseffekt APn(W) serie 4 excentriskt



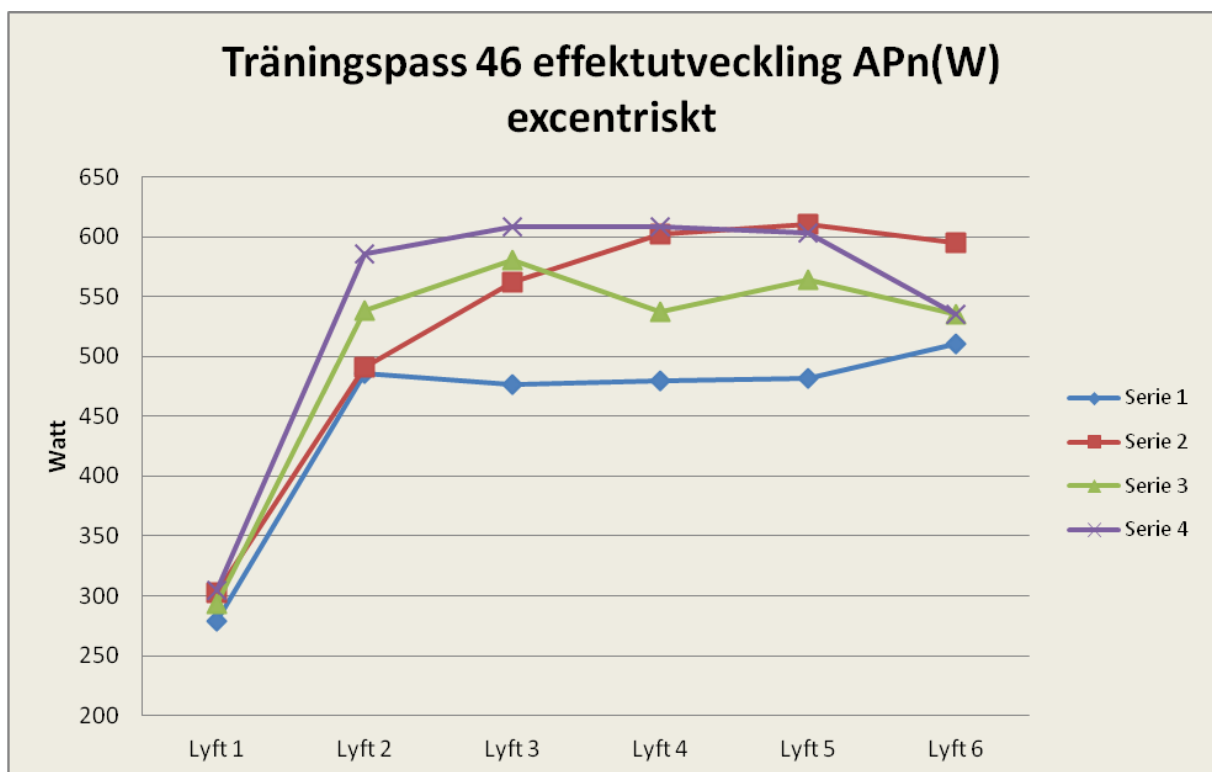
% förändring i genomsnittseffekt APn(W) excentriskt



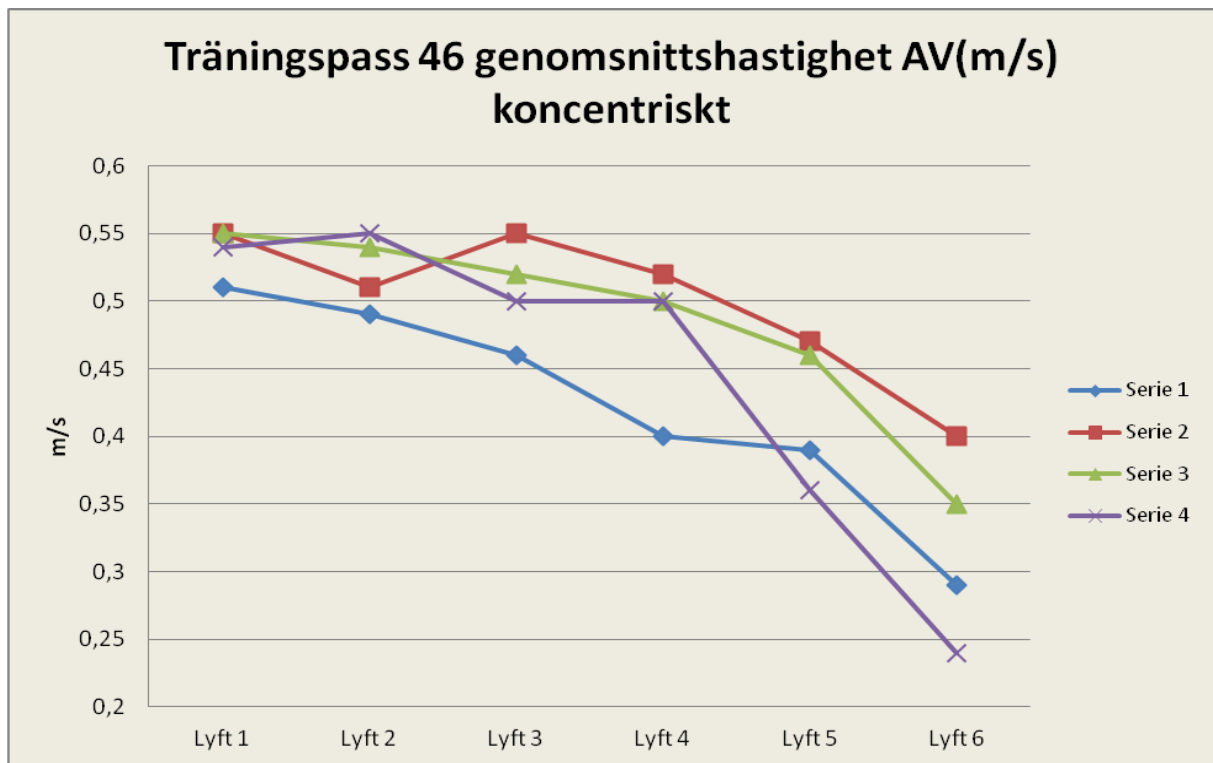
Genomsnittseffekt AP(W) alla serierna koncentriskt



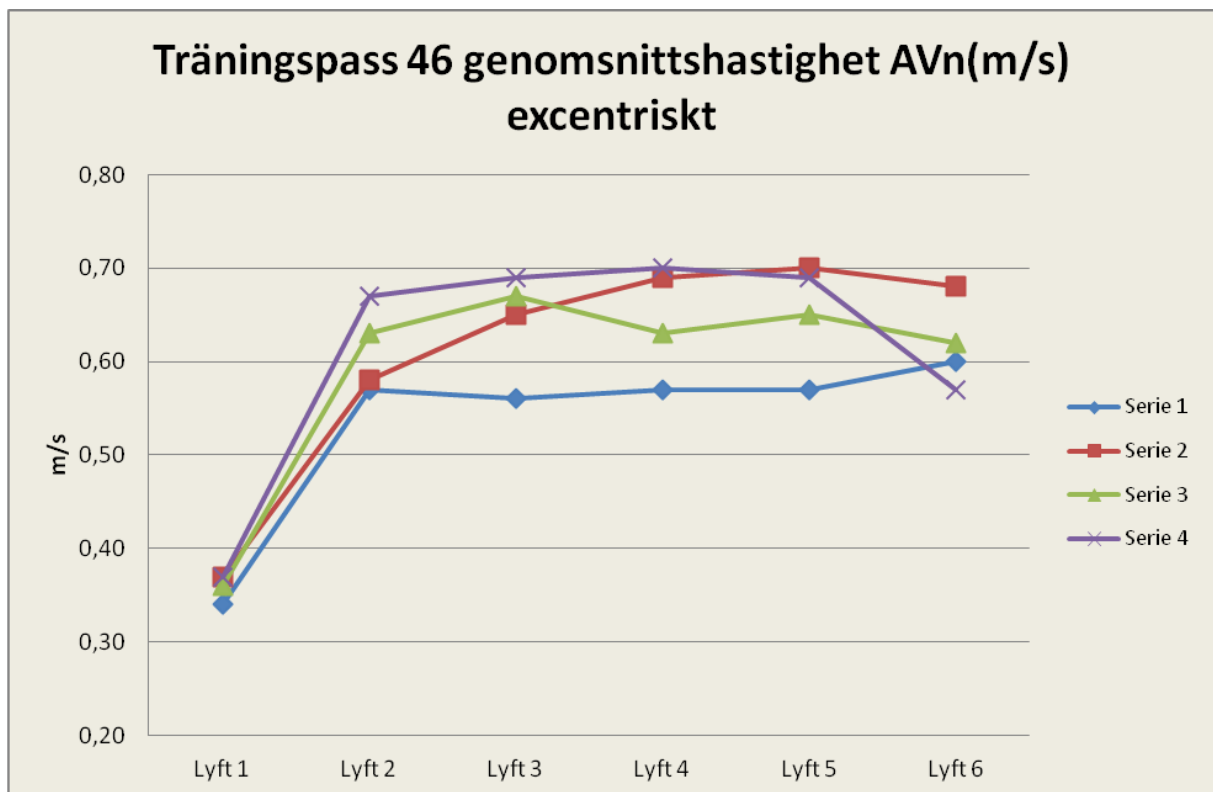
Genomsnittseffekt APn(W) alla serierna excentriskt



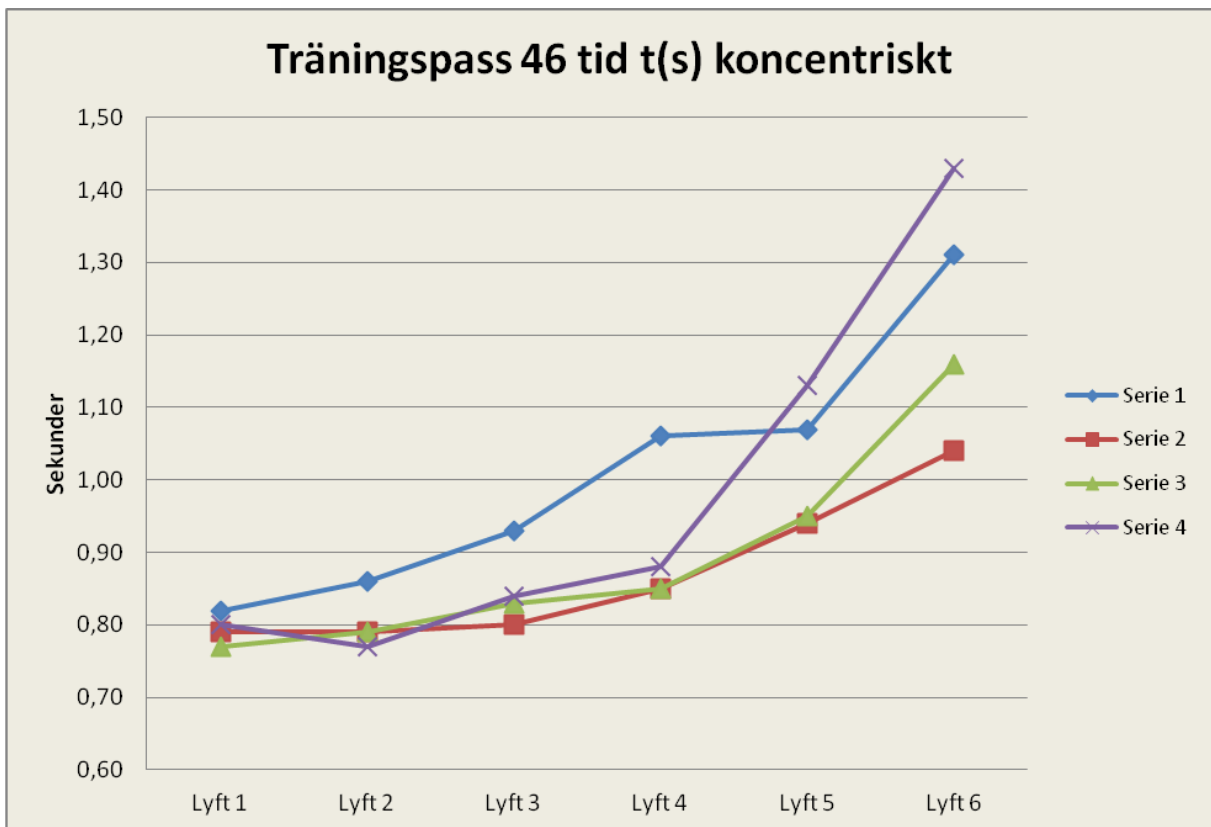
Genomsnittshastighet AV(m/s) alla serierna koncentriskt



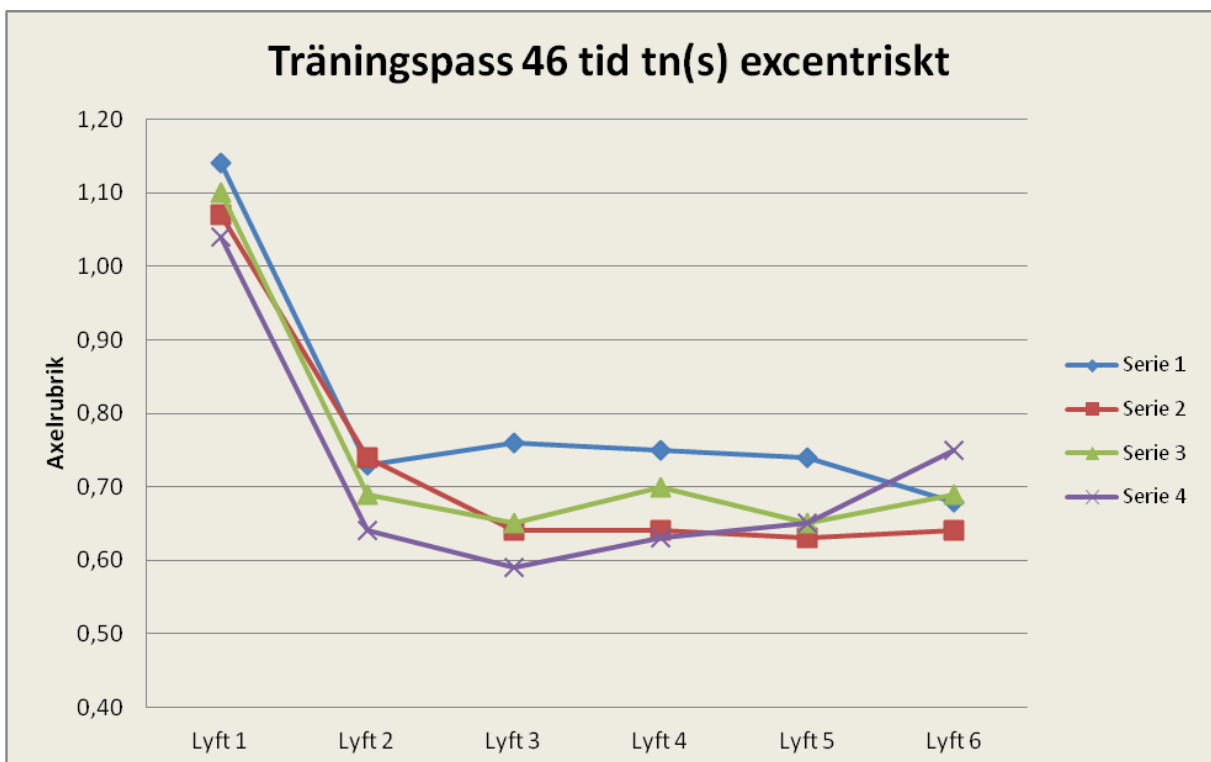
Genomsnittshastighet AVn(m/s) alla serierna excentriskt



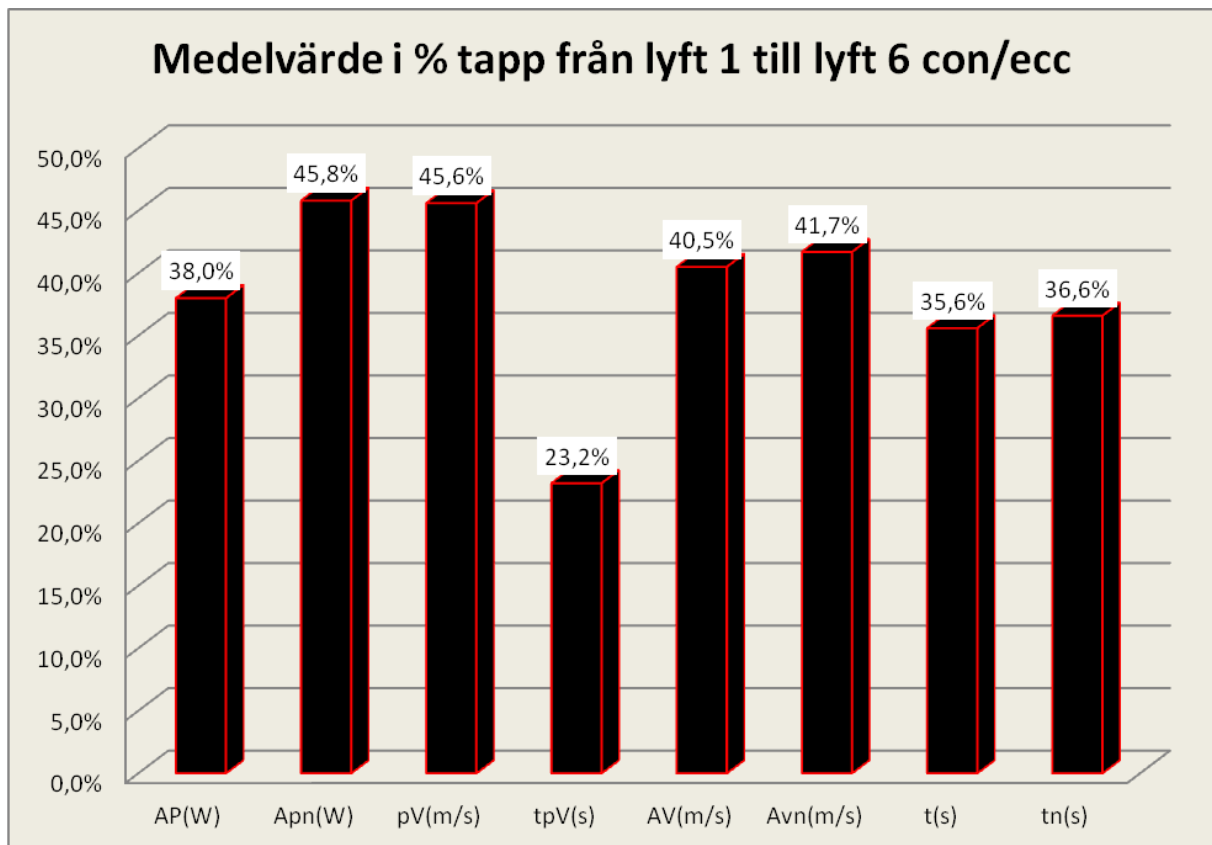
Träningstid (t) alla serierna koncentriskt



Träningstid (t) alla serierna koncentriskt



% försämring från lyft 1 till lyft 6.



Sammanfattning 2

Det man kan se alla serierna är att det är en klar försämring mellan lyft 1 och lyft 6 koncentriskt. Serie 1 är genomgående sämst kan kanske bero på för dålig uppvärmning eller så tar det lite tid att komma igång. Excentriskt blir det tvärtom att första lyftet alltid är sämst sedan skiljer det inte så mycket mellan lyften. Om man vill träna power träning i bänkpress kanske man ska träna 8 serier x 3 repetitioner eller 6 serier x 4 repetitioner.

Kenneth Riggberger

Elittränare



