



## **Del 2. Skillnader mellan pass 1 och pass 2.**

Belastningarna skulle ligga inom 70 % till 82,5, % av 1 RM. Enligt träningsläran är det maximalstryka. Träning mellan 70 % till 100 % av 1 RM. Huvuddelen av denna träning var i det lägre området av maximalstyrkan.

### **Upplägg**

**70 kg 6 reps, 72,5 kg 5 reps 75 kg 4 reps 77,5 kg 3 reps 80 kg 2 reps 82,5 1 reps 82,5 kg 1 reps 80 kg 2 reps 77,5 kg 3 reps 75 kg 4 reps 72,5 kg 5 reps 70 kg 6 reps**

Vilan låg runt 2, 30 minuter mellan varje serie.

Från 6 reps till 1 reps lades det på 2,5 kg från 1 reps till 6 reps togs det av 2,5 kg.

**Frågeställning: Kan man med 2 dagars vila öka effekterna koncentriskt samt excentriskt. I samma träningspass som ovan.**

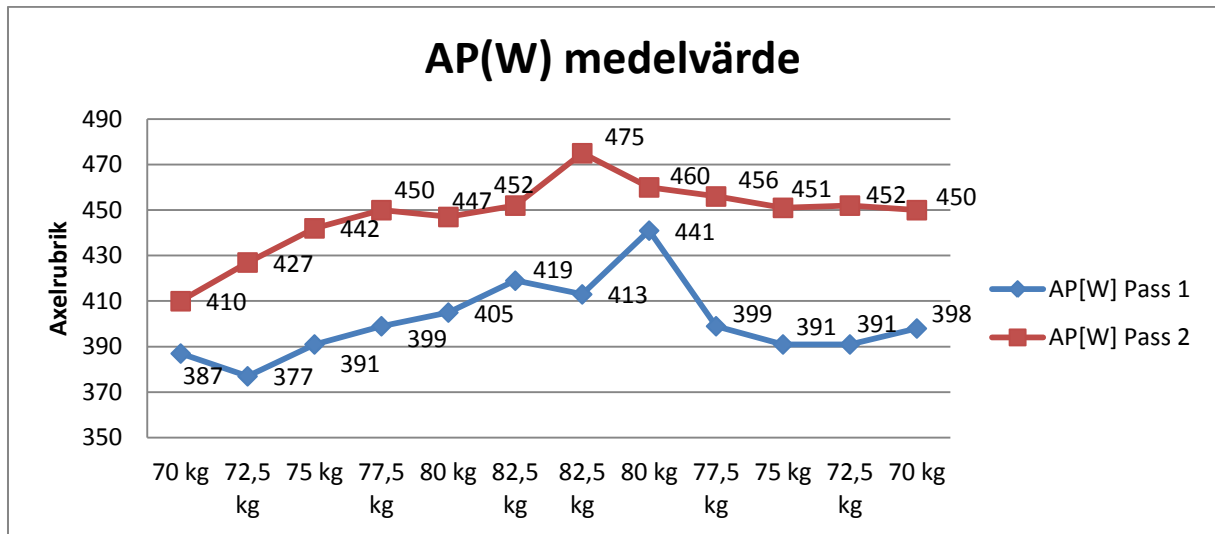
Alla lyft mättes och det jag har tittat på är effektutveckling koncentriskt och excentriskt, topphastigheten koncentriskt, tid till topphastighet koncentriskt, träningstid samt kilo/sekund.

### **Resultat**

Det räckte med 2 dagars vila för att öka effekterna både koncentriskt som excentriskt

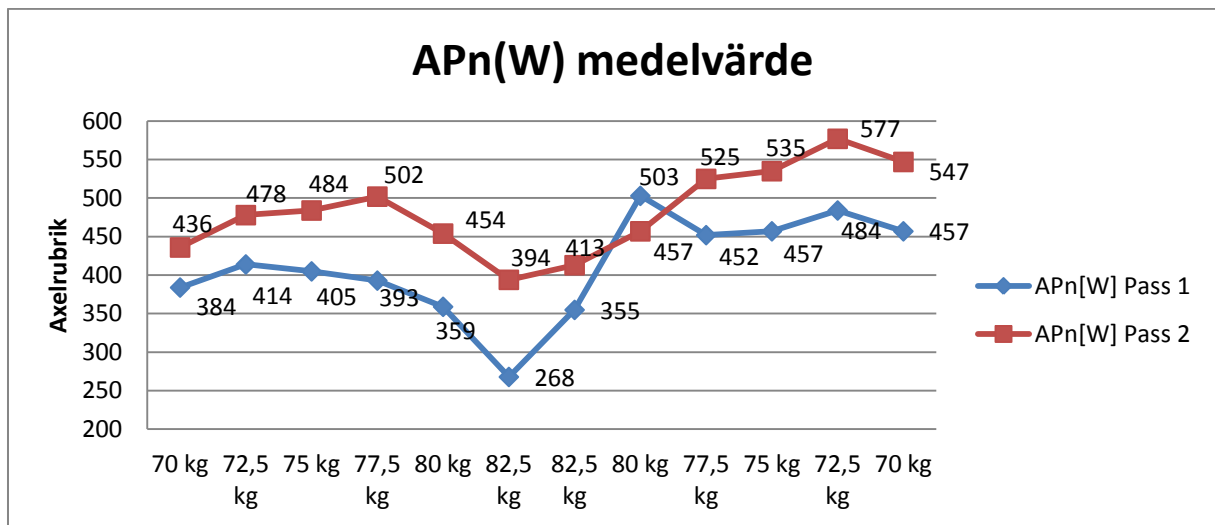
**Sammanställning kommer efter alla diagrammen.**

Genomsnitteffekten koncentrisk medelvärdet på lyften i alla serierna. Blå linje pass 1 röd linje pass 2

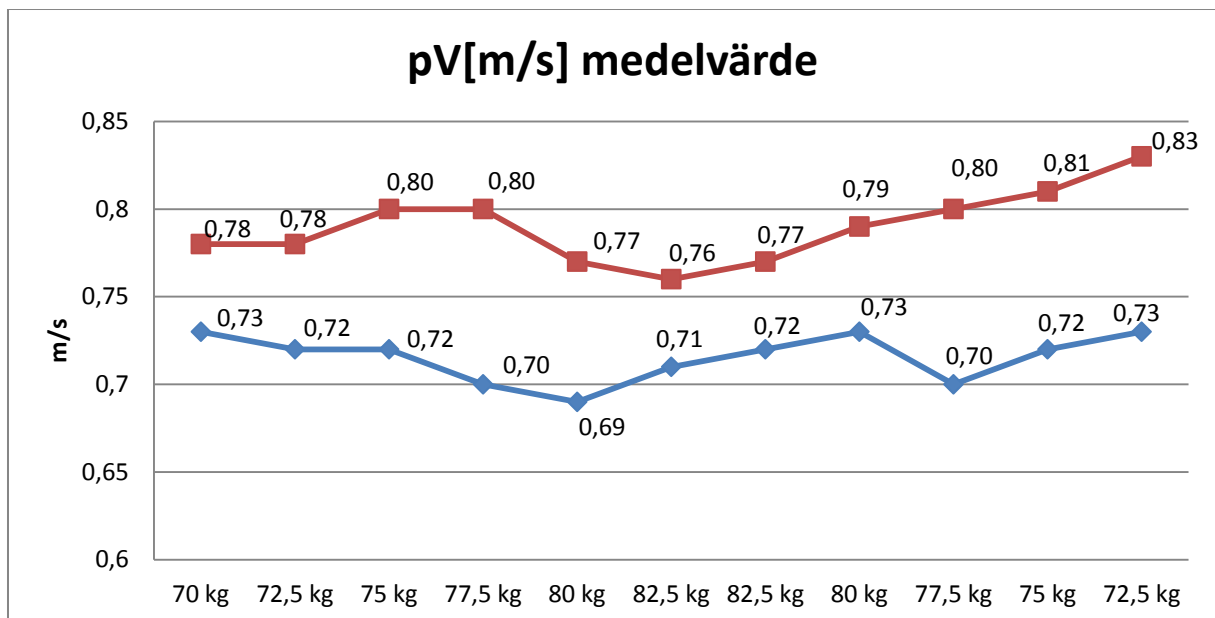


	Repetitioner
70 kg	6
72,5 kg	5
75 kg	4
77,5 kg	3
80 kg	2
82,5 kg	1
82,5 kg	1
80 kg	2
77,5 kg	3
75 kg	4
72,5 kg	5
70 kg	6

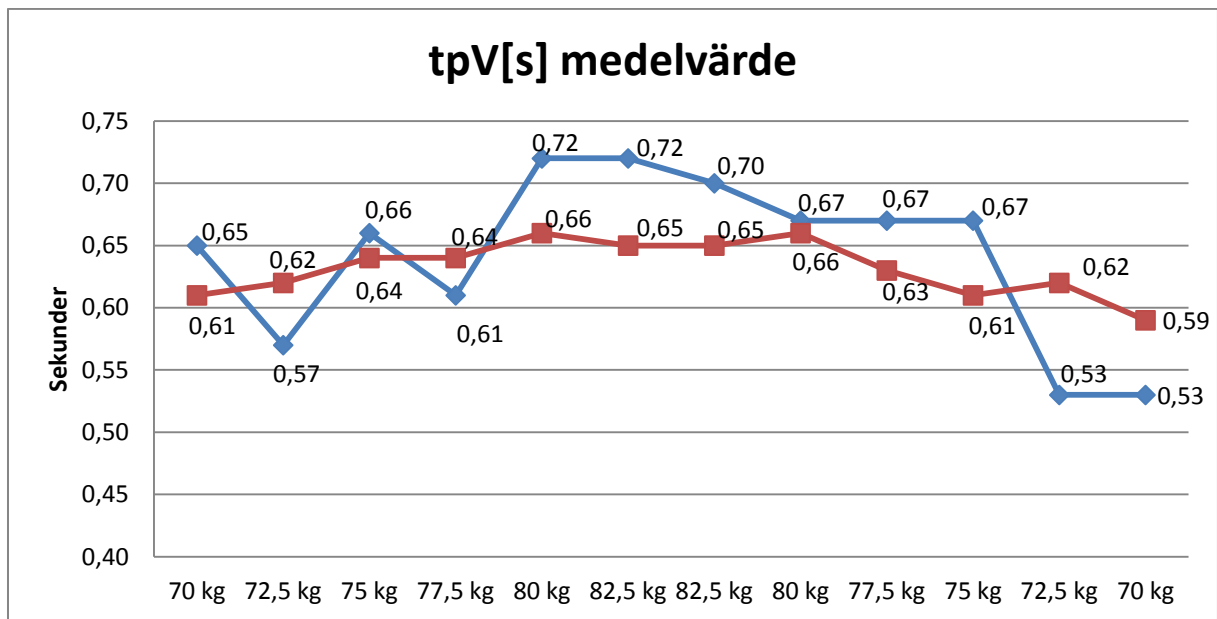
Genomsnittseffekten excentriskt medelvärde på lyften i alla serierna



Toppastighet koncentriskt medelvärde. Blå linje pass 1 röd linje pass 2

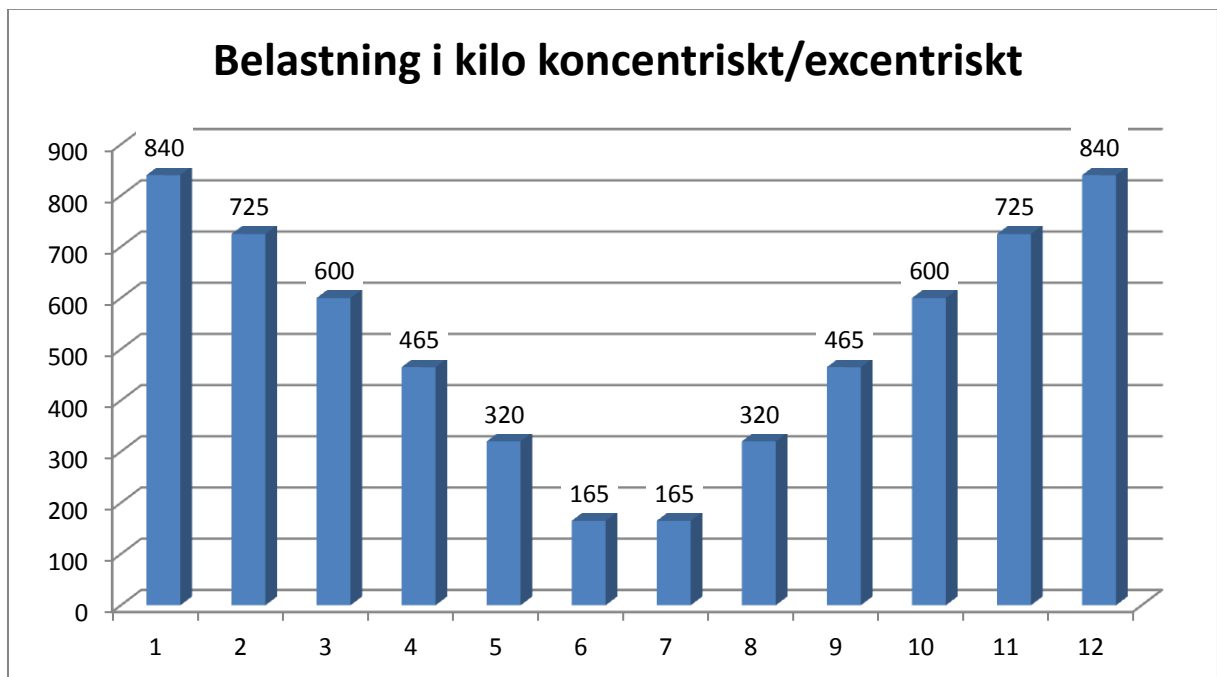


Tid till topphastighet koncentriskt medelvärde. Blå lje pass 1 röd linje pass 2

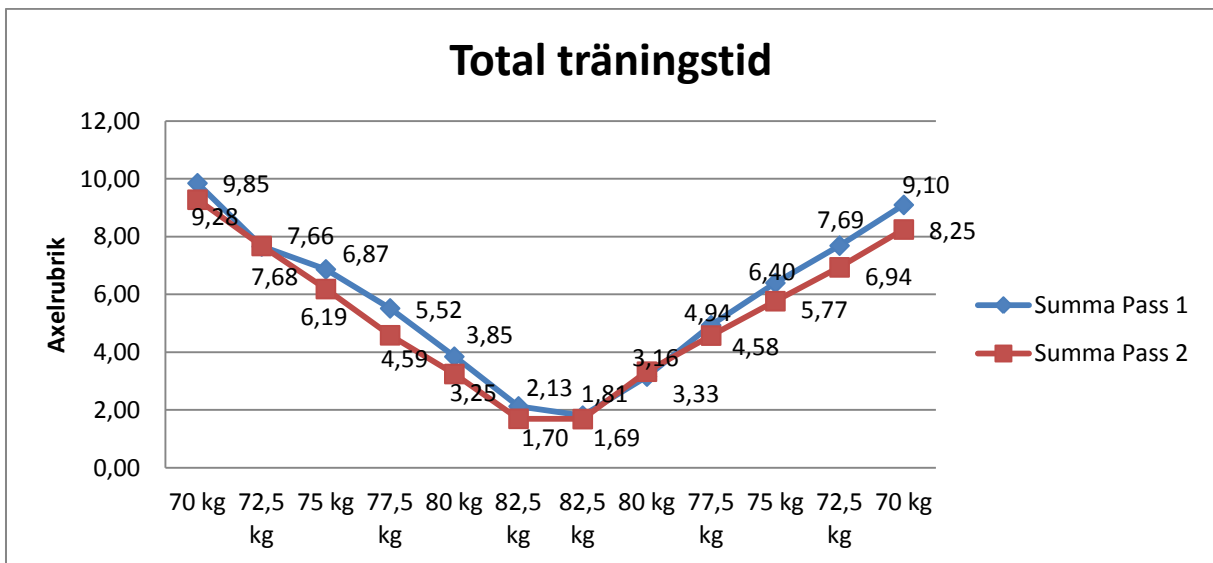


Belastning i kilo där jag räknar både den excentriska och den koncentriska fasen.

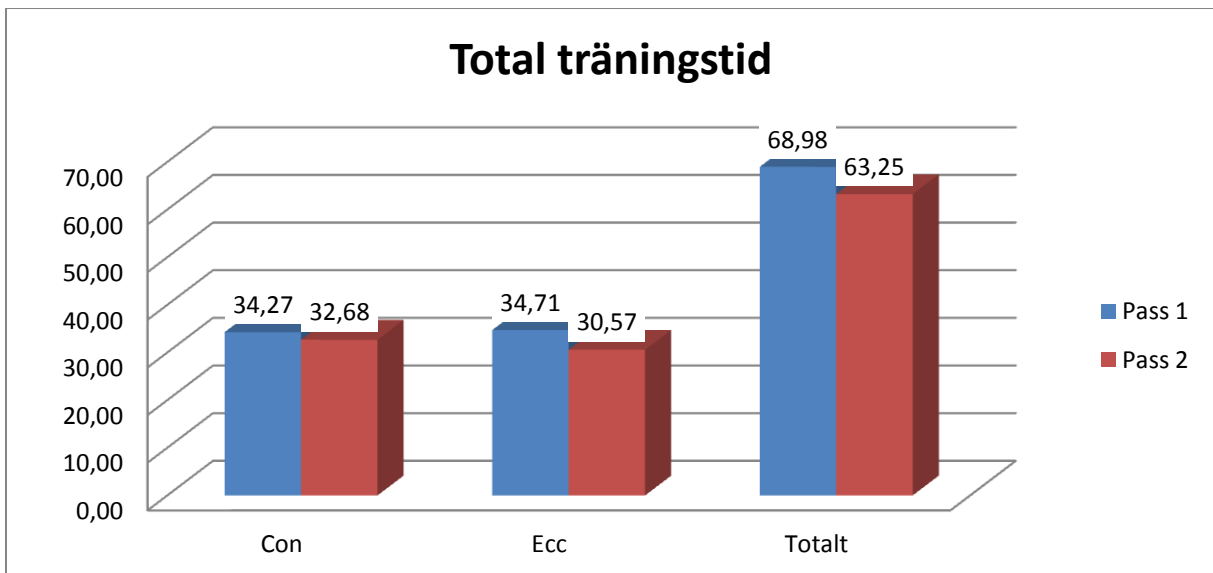
Total belastning 6 230 kilo



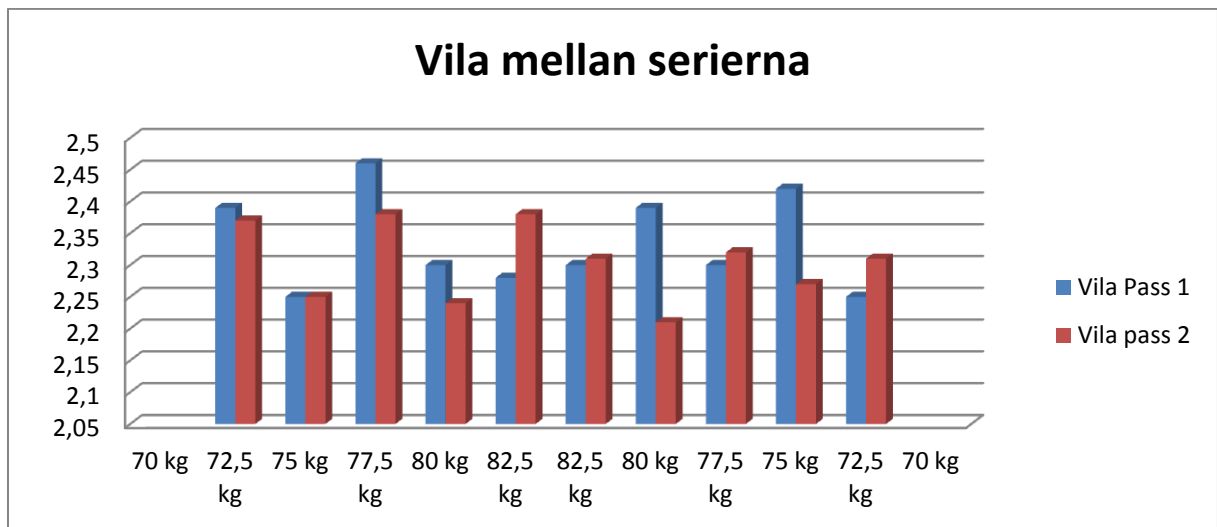
Total träningstid



Träningstid i sekunder koncentriskt/excentriskt samt total träningstid.



## Vila mellan serierna



Träningsid pass 1 1,14 minuter pass 2 1,05 minuter

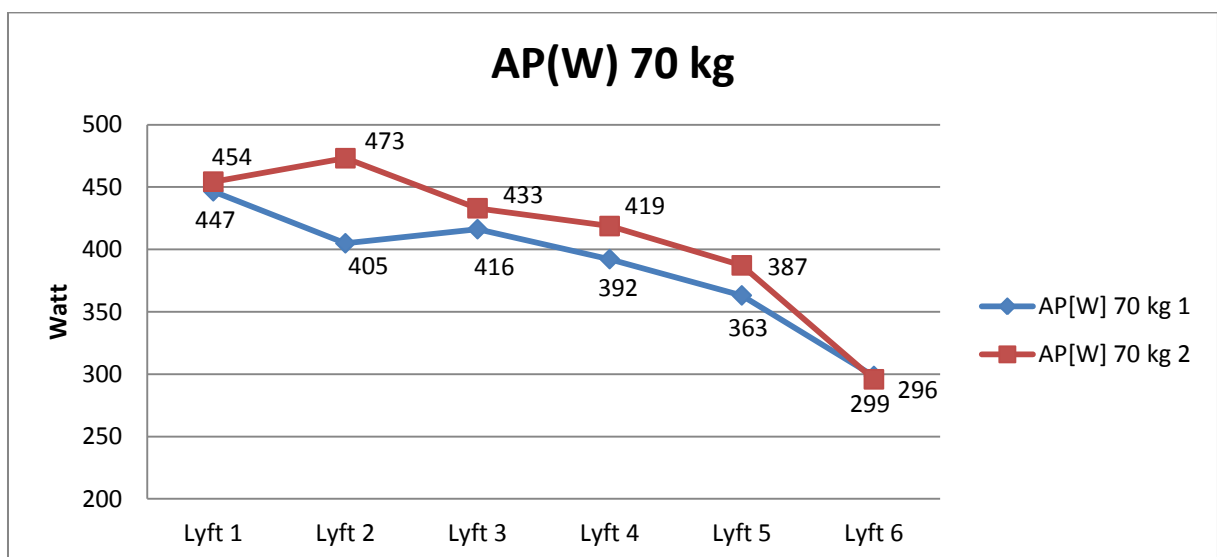
Vilan hela passet pass 1 23,34 minuter pass 2 23,04 minuter

Belastning båda passen 6 230 kg

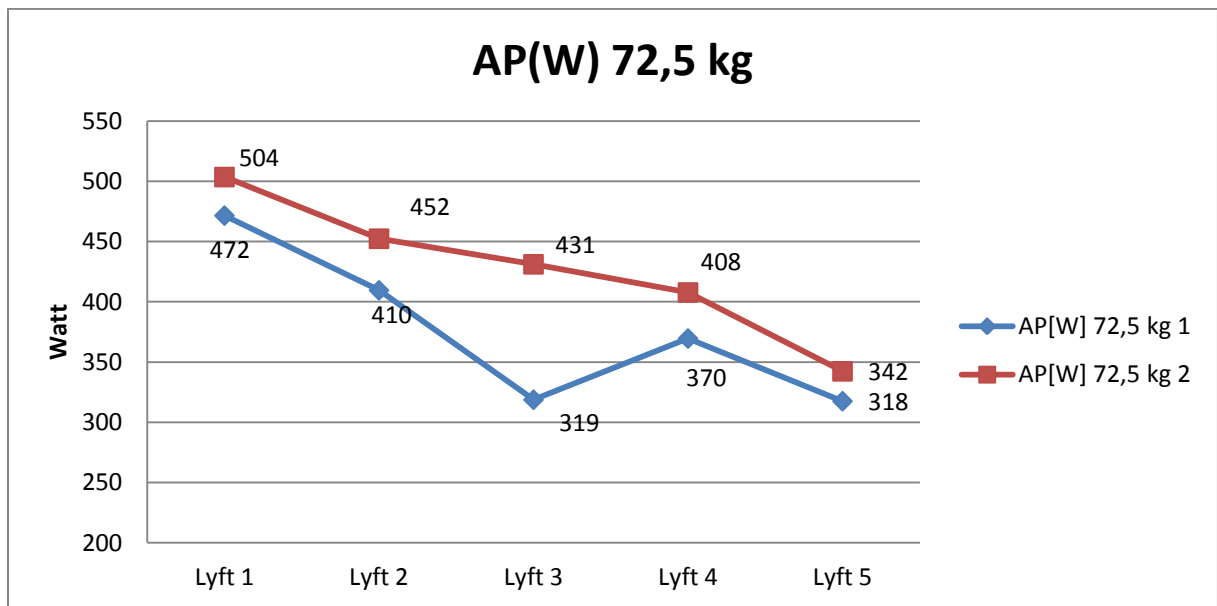
Kilo/sekund pass 1 90,3 kilo pass 2 98,5 kg

Alla serierna. Här kan man se varje lyft för sig på de olika belastningarna och i den koncentriska fasen. Jämförelse mellan pass 1 och pass 2. Blå linje pass 1 röd linje pass 2

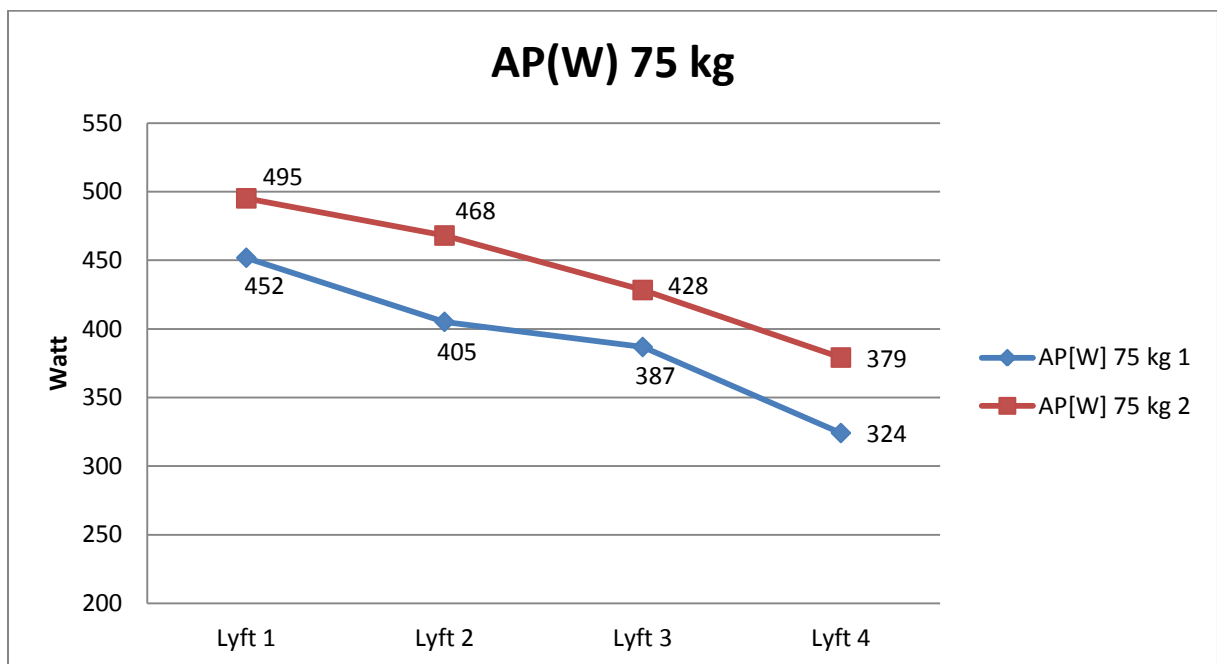
70 kg



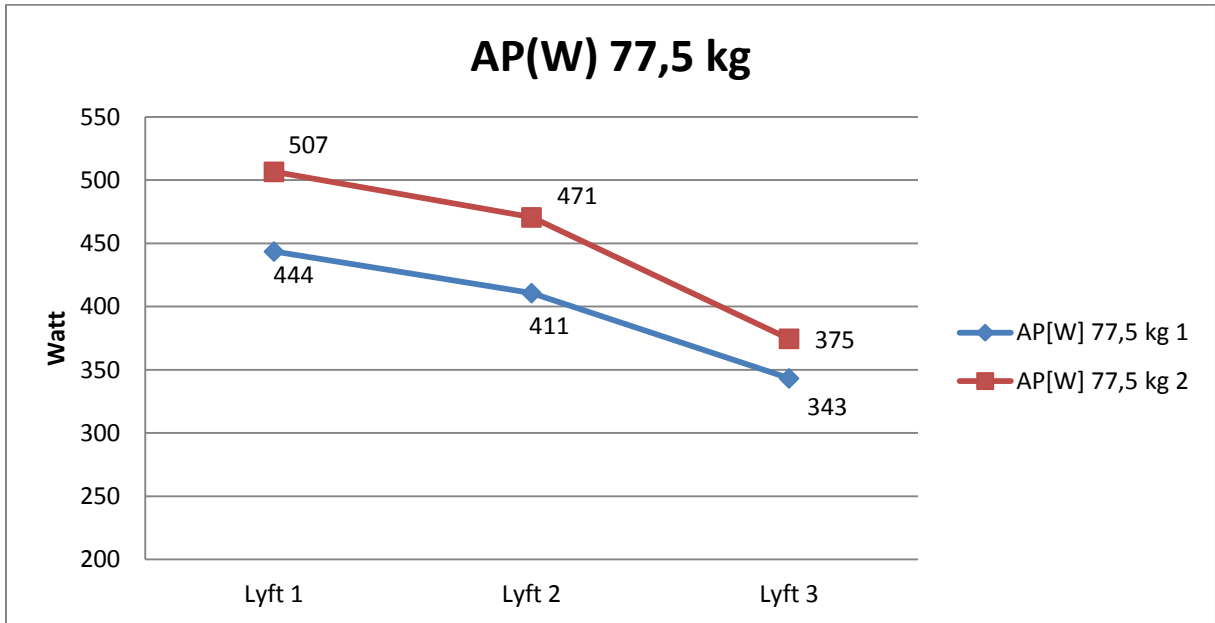
72,5 kg



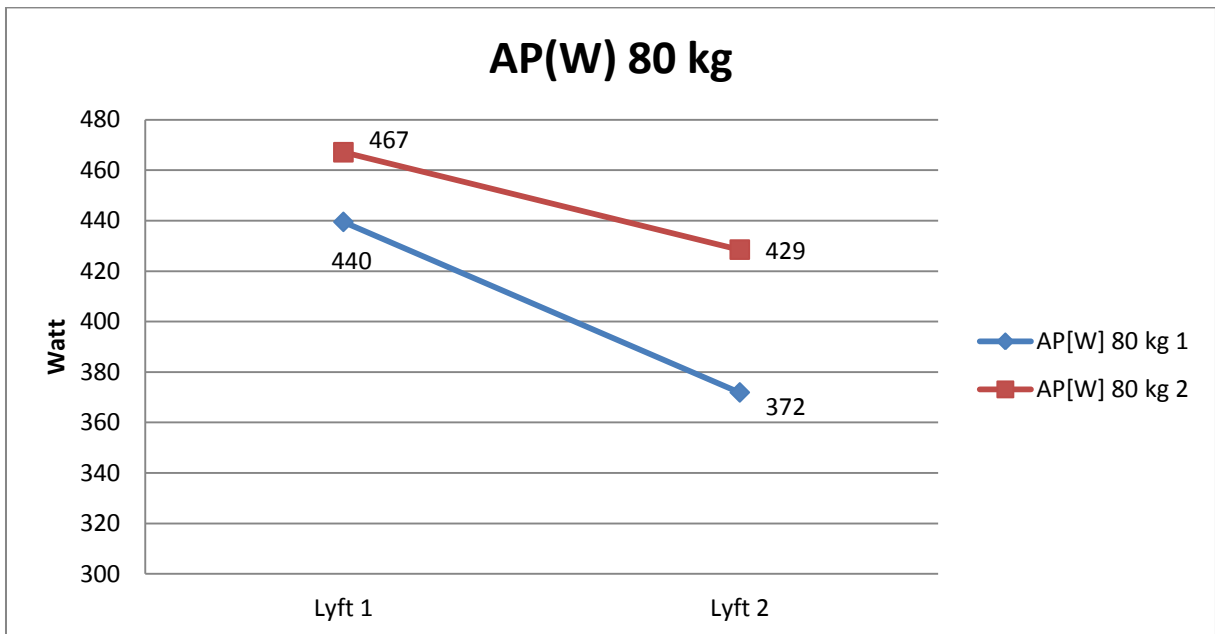
75 kg



77,5 kg

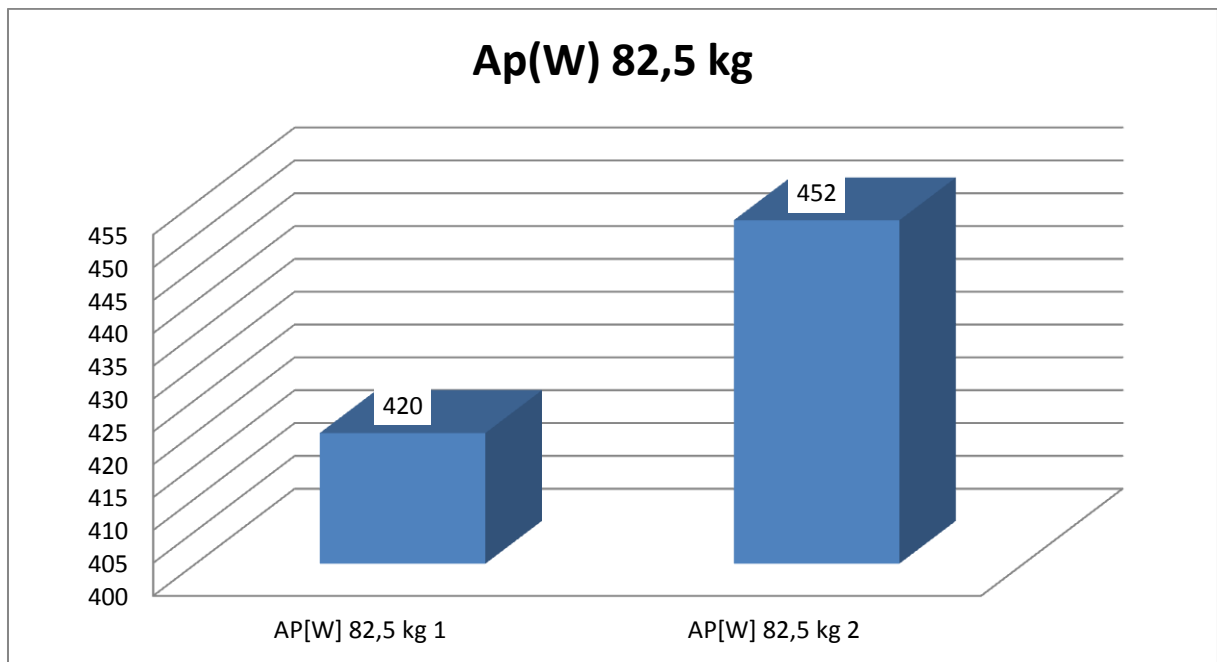


80 kg

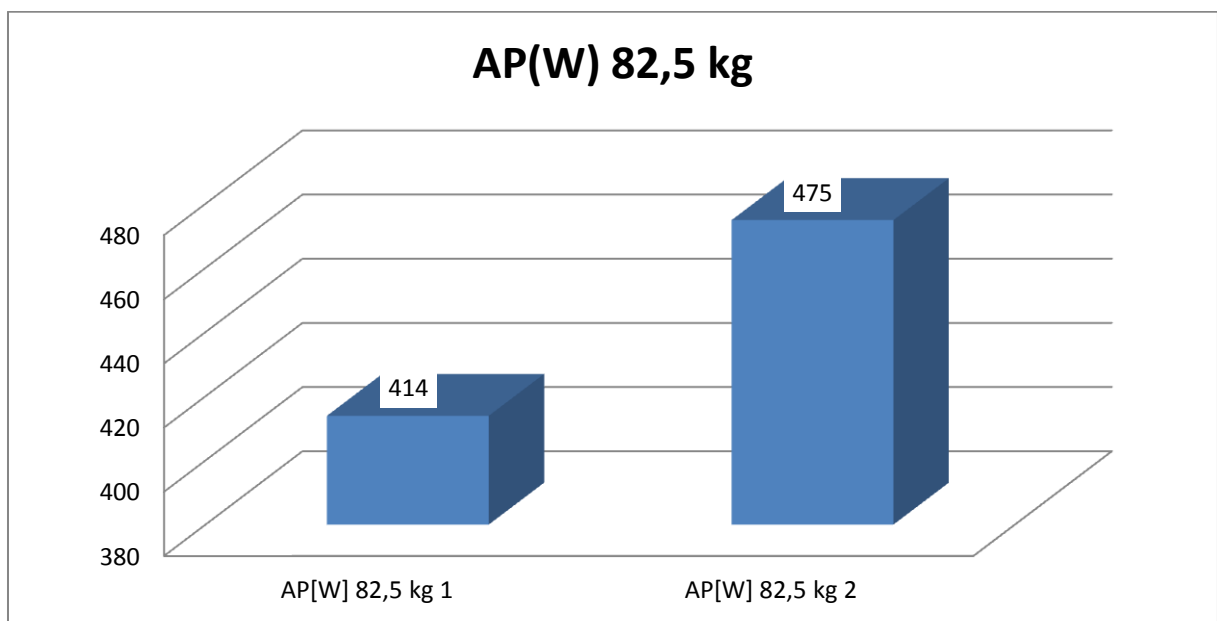




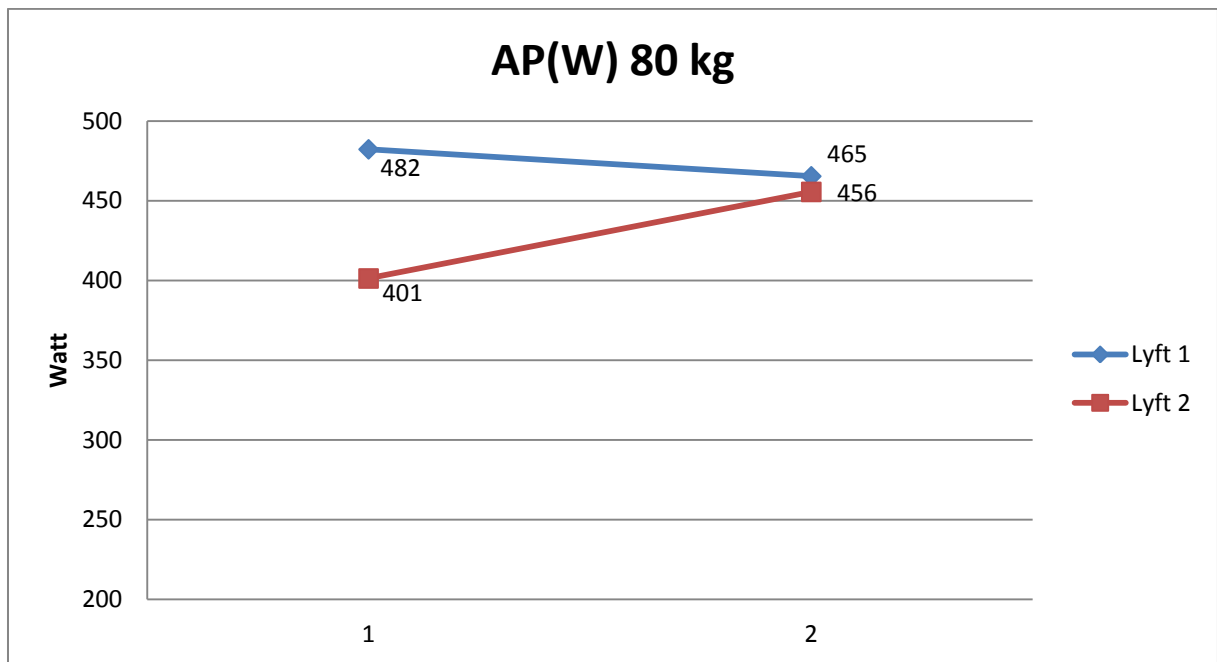
82,5 kg



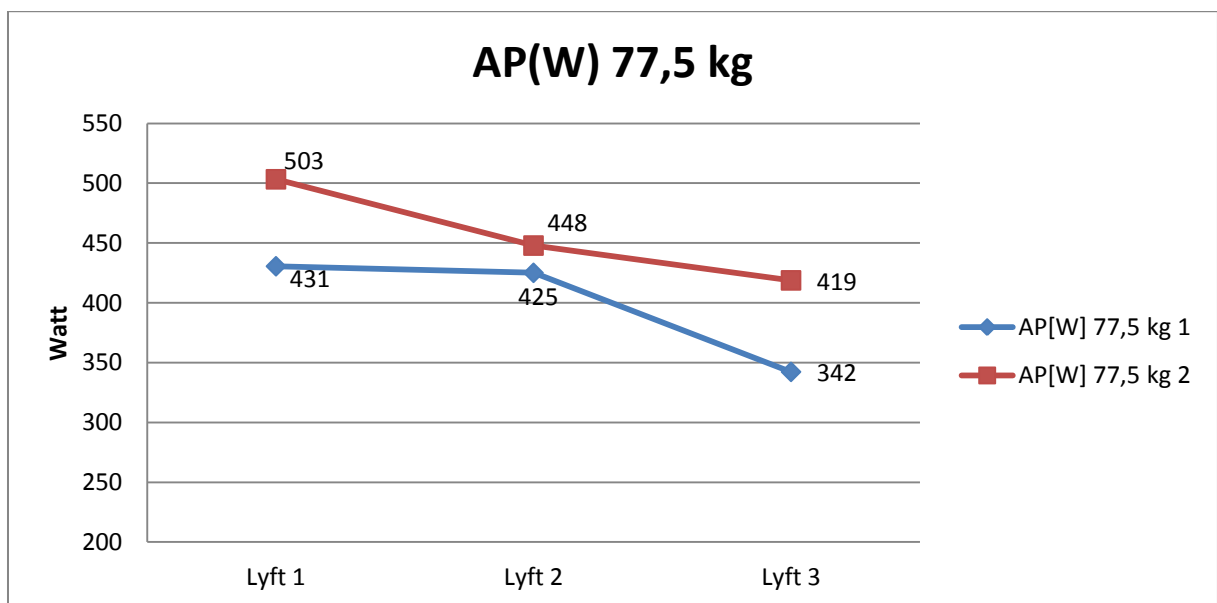
82,5 kg



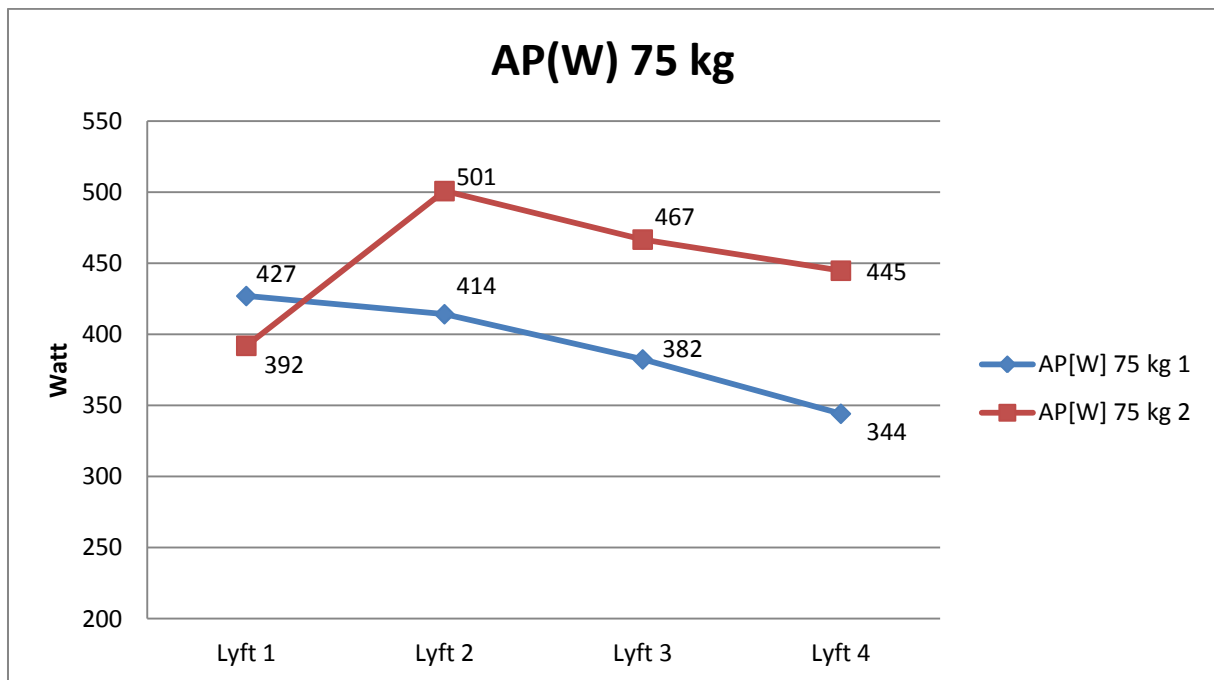
80 kg



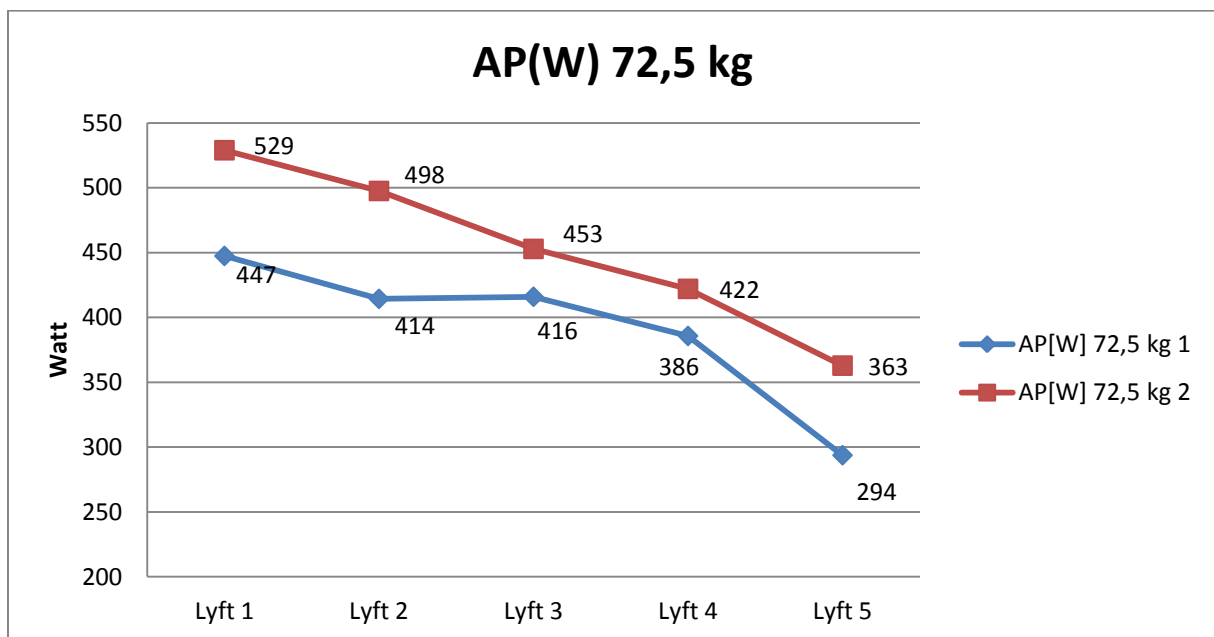
77,5 kg



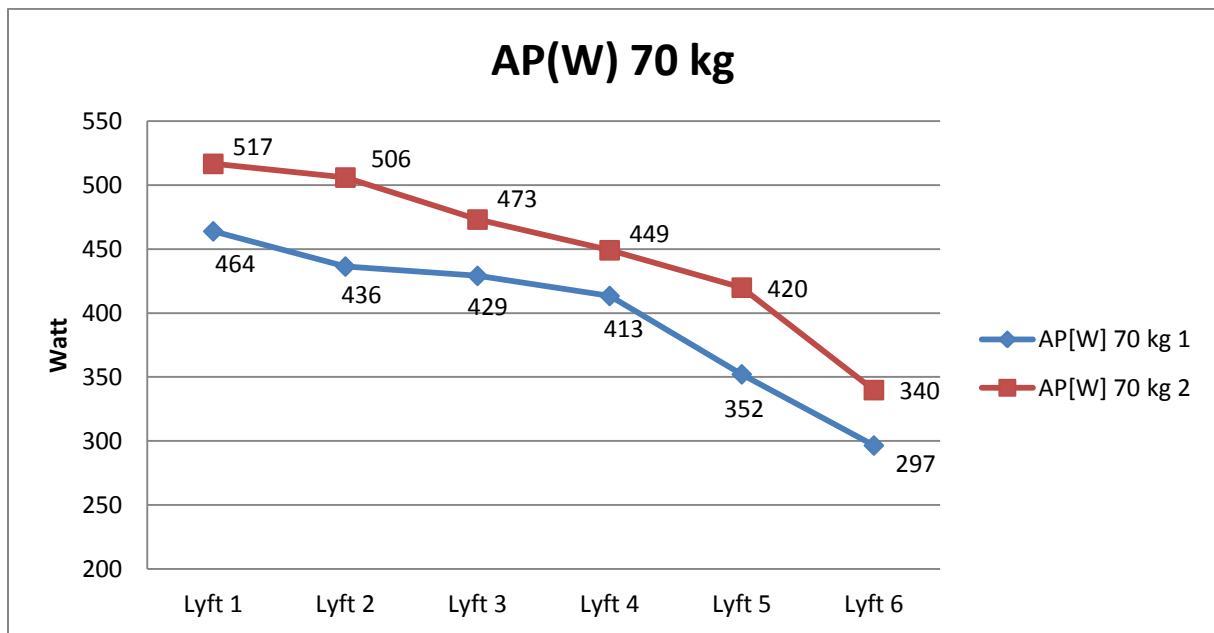
75 kg



72,5 kg

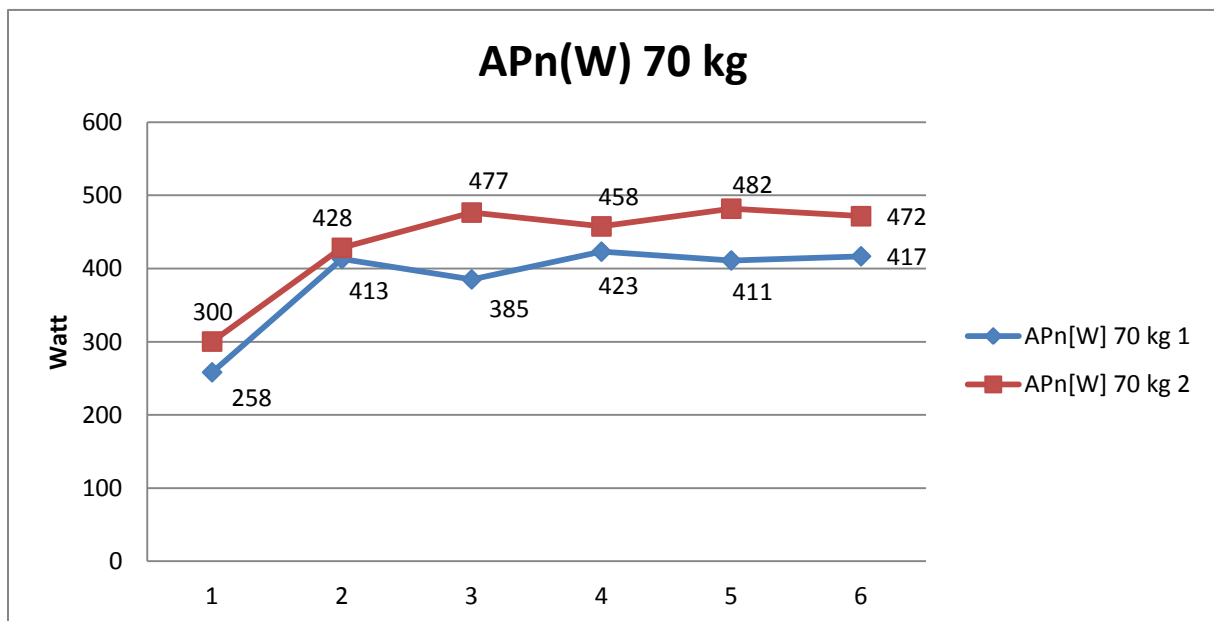


70 kg

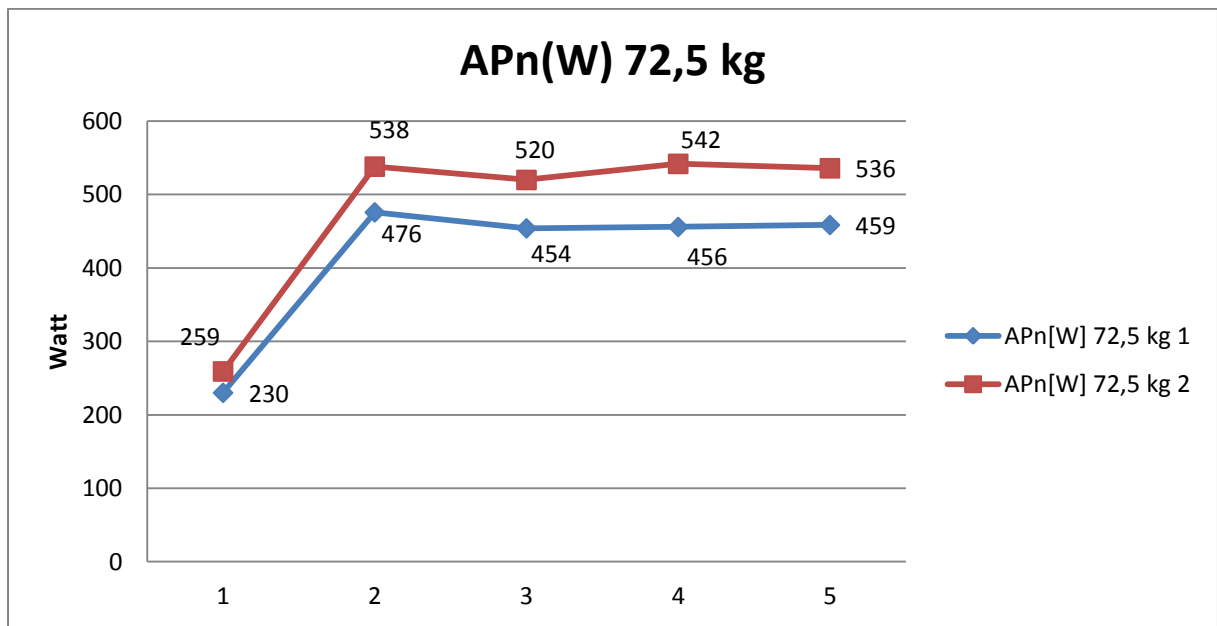


Jämförelser på alla belastningar i den excentriska fasen. Blå linje pass 1 röd linje pass 2

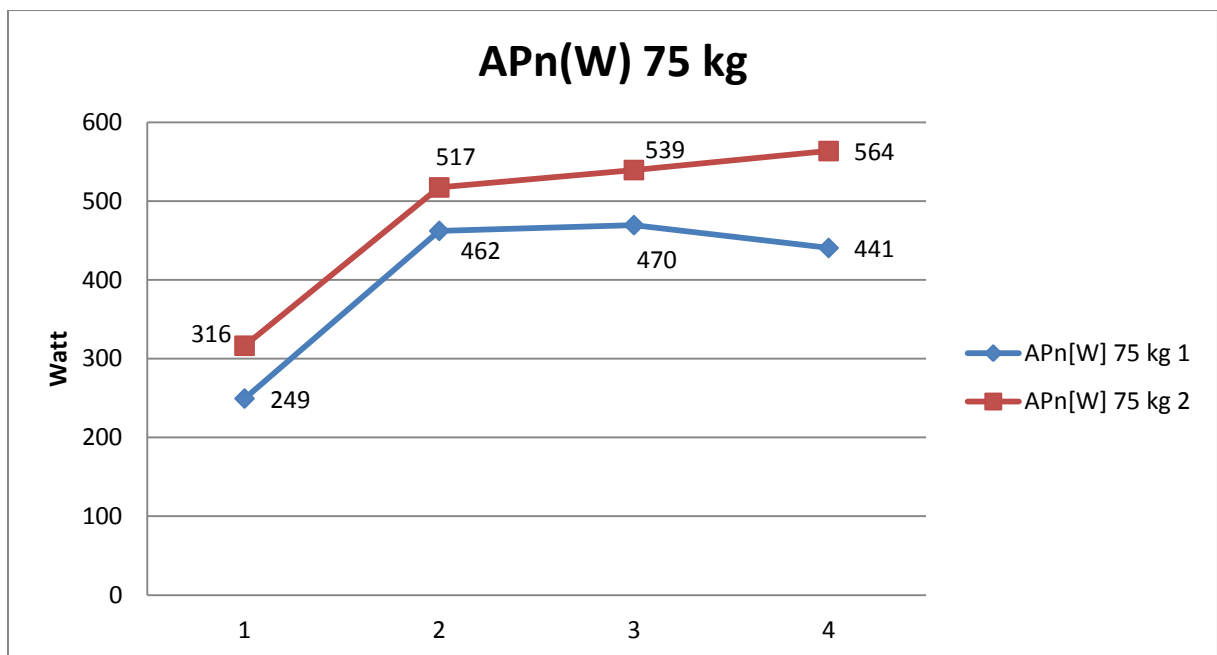
70 kg



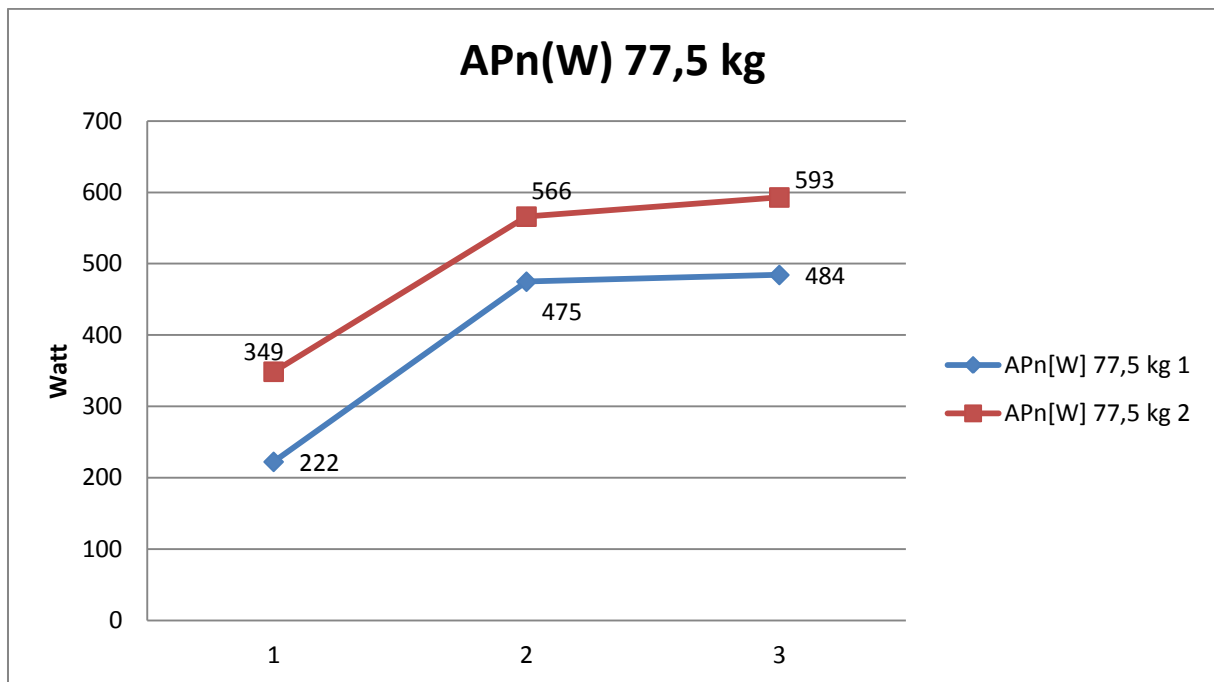
72,5 kg



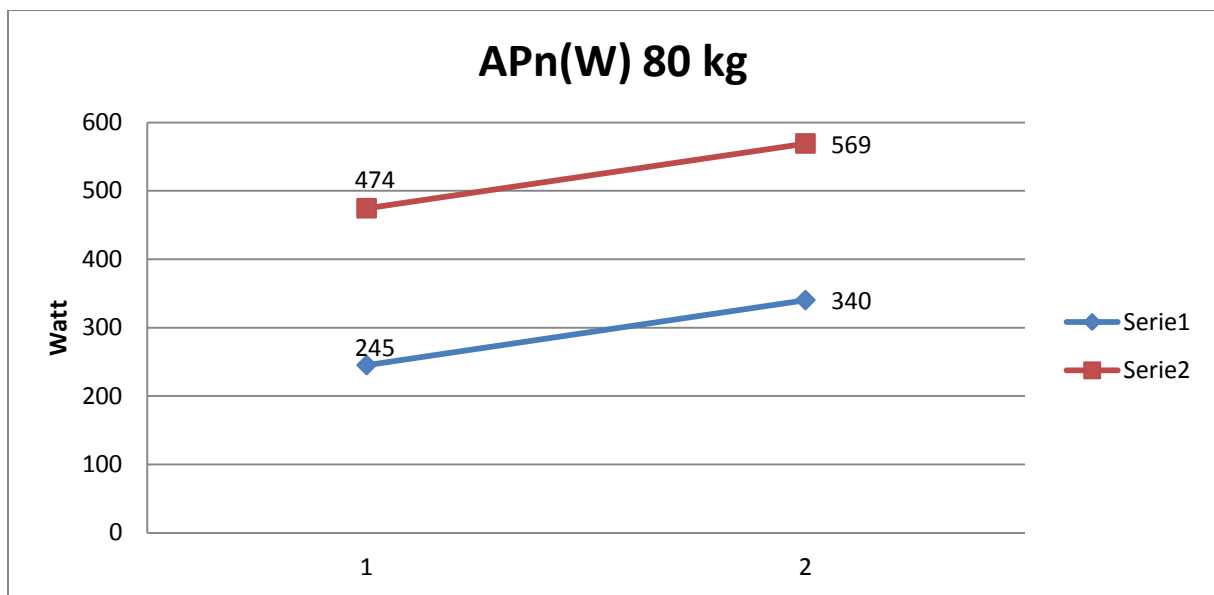
75 kg



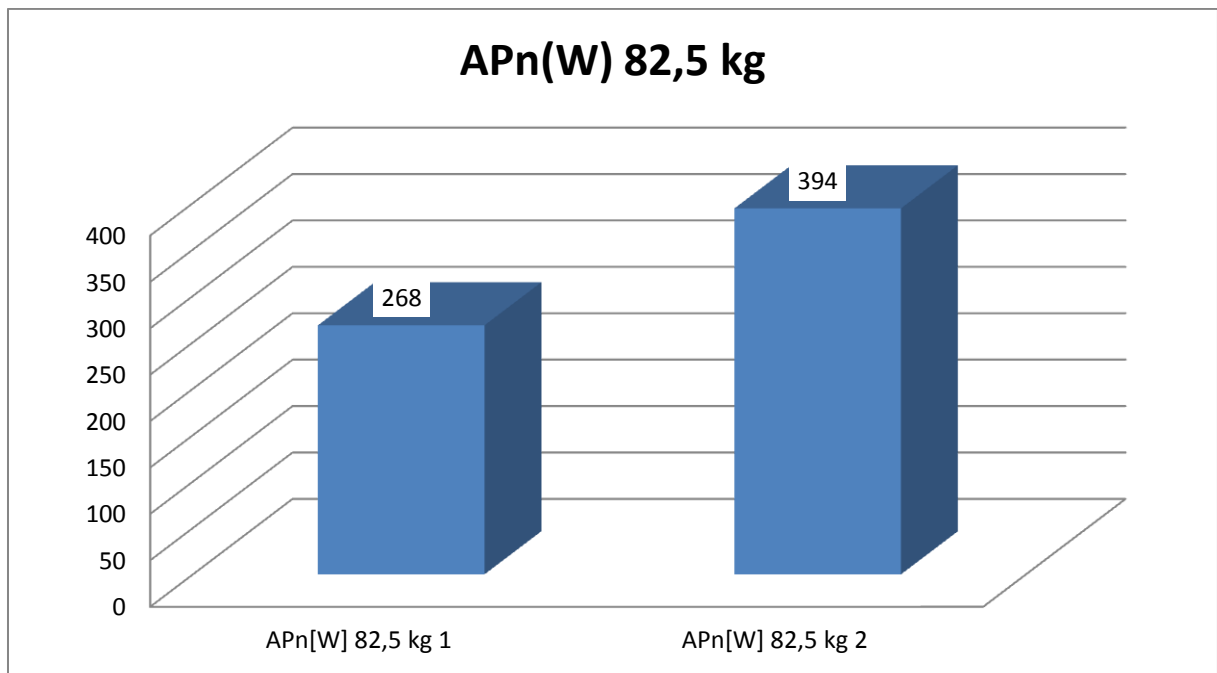
77,5 kg



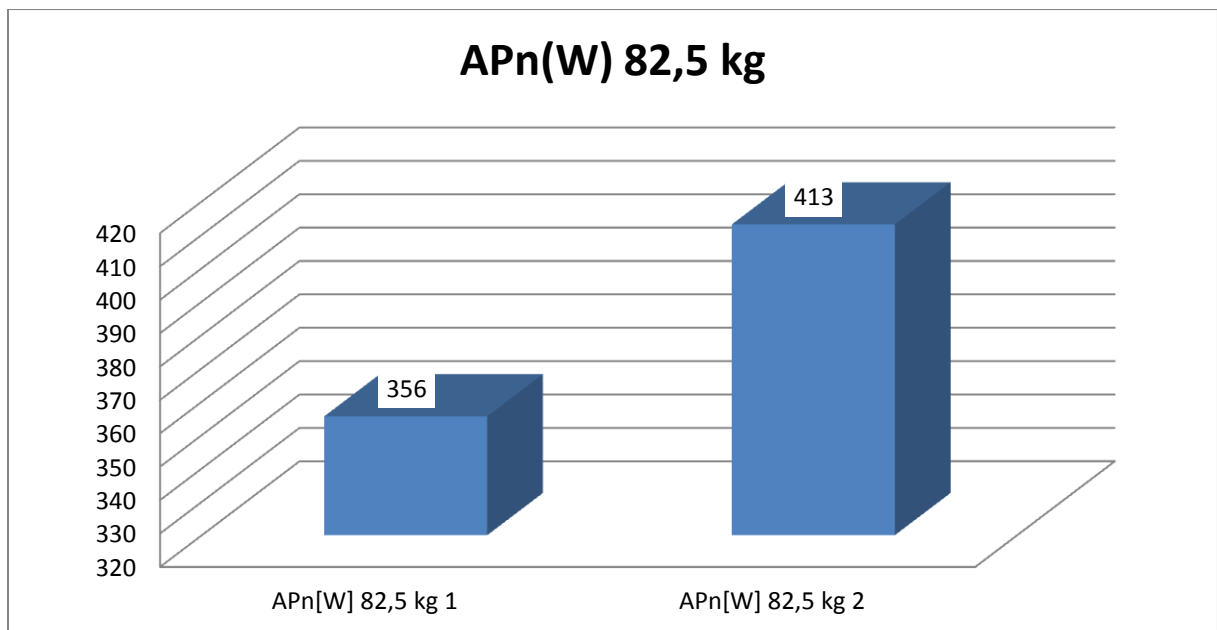
80 kg



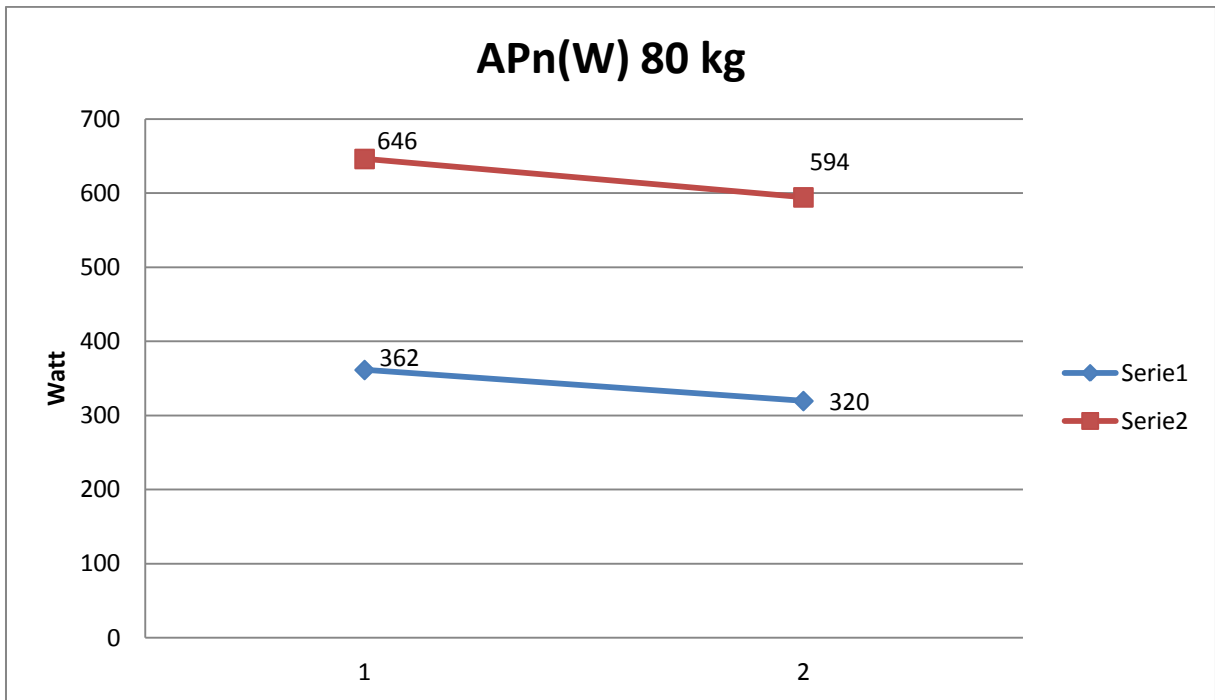
82,5 kg



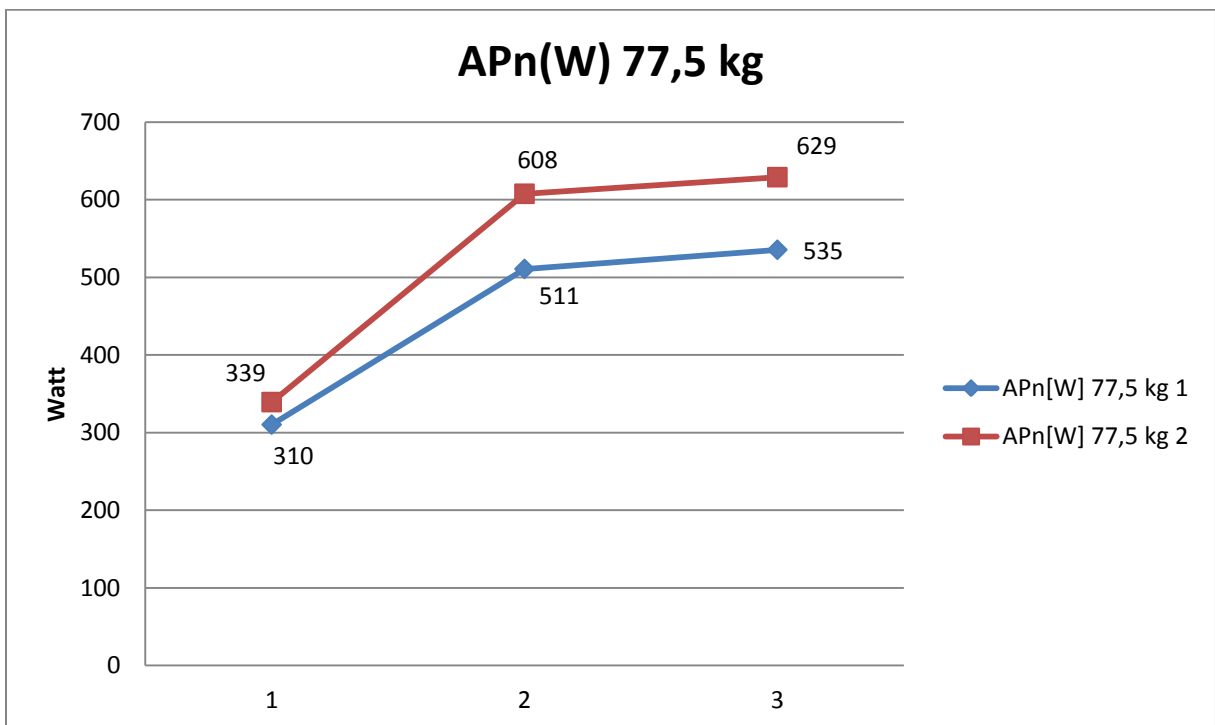
82,5 kg



80 kg

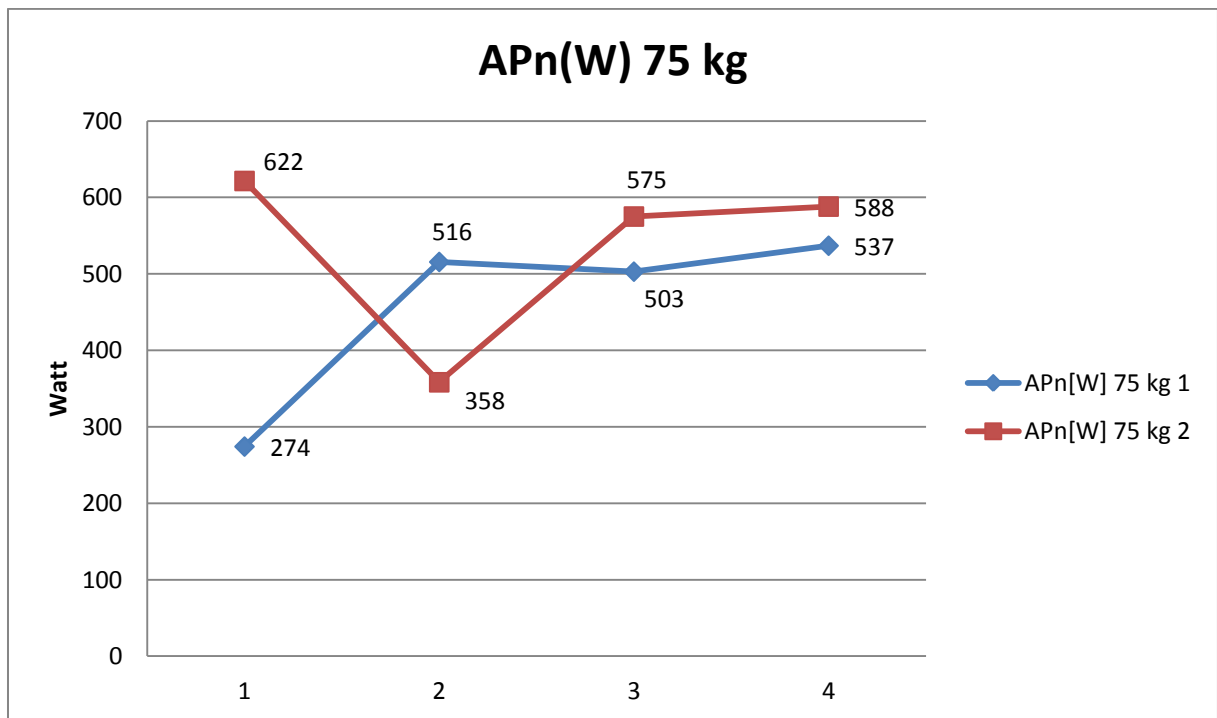


77,5 kg

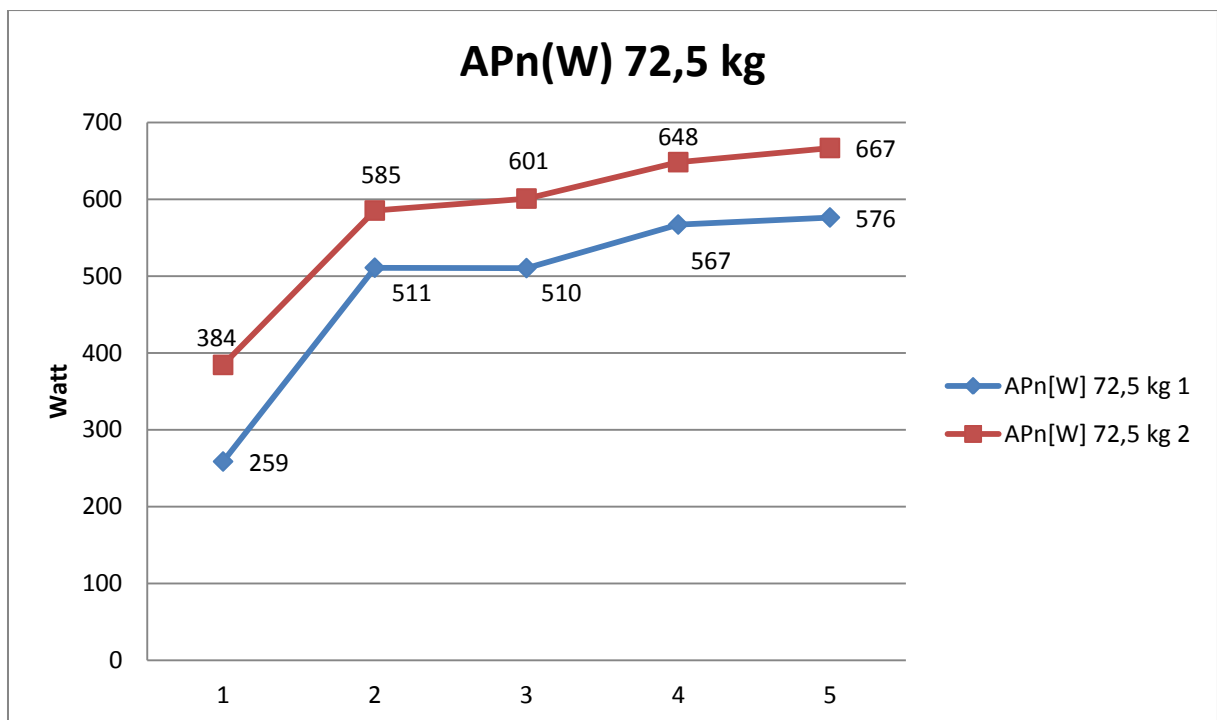




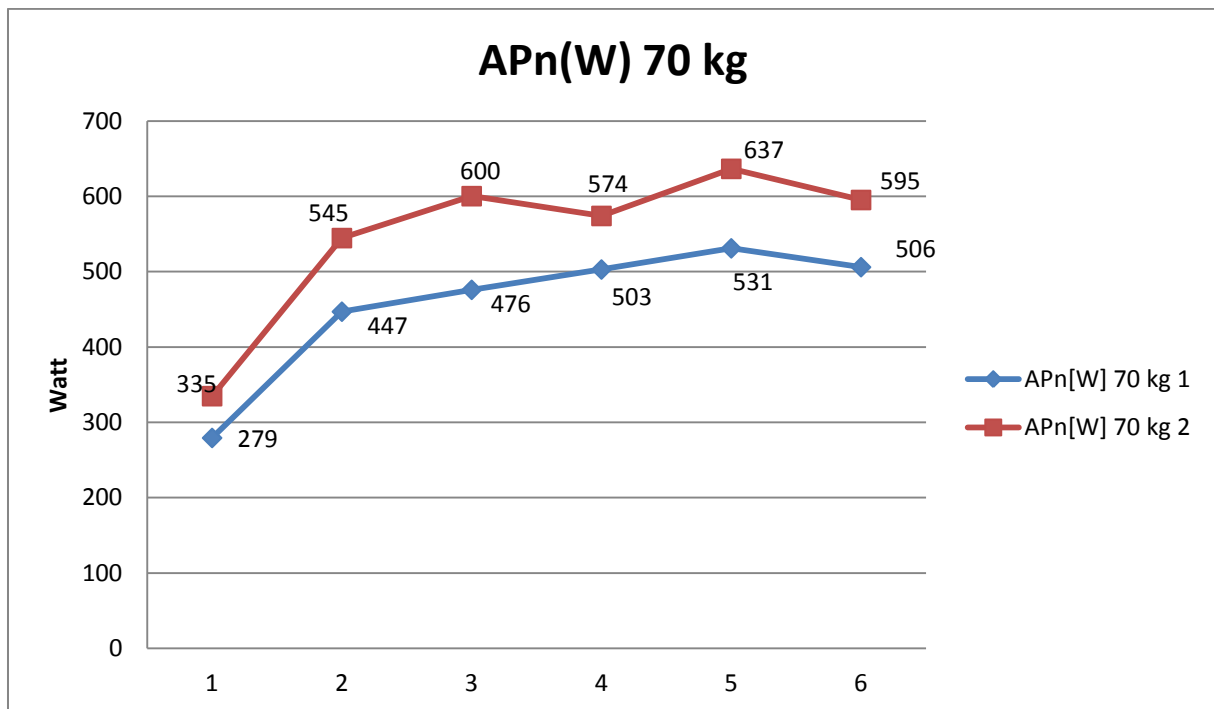
75 kg



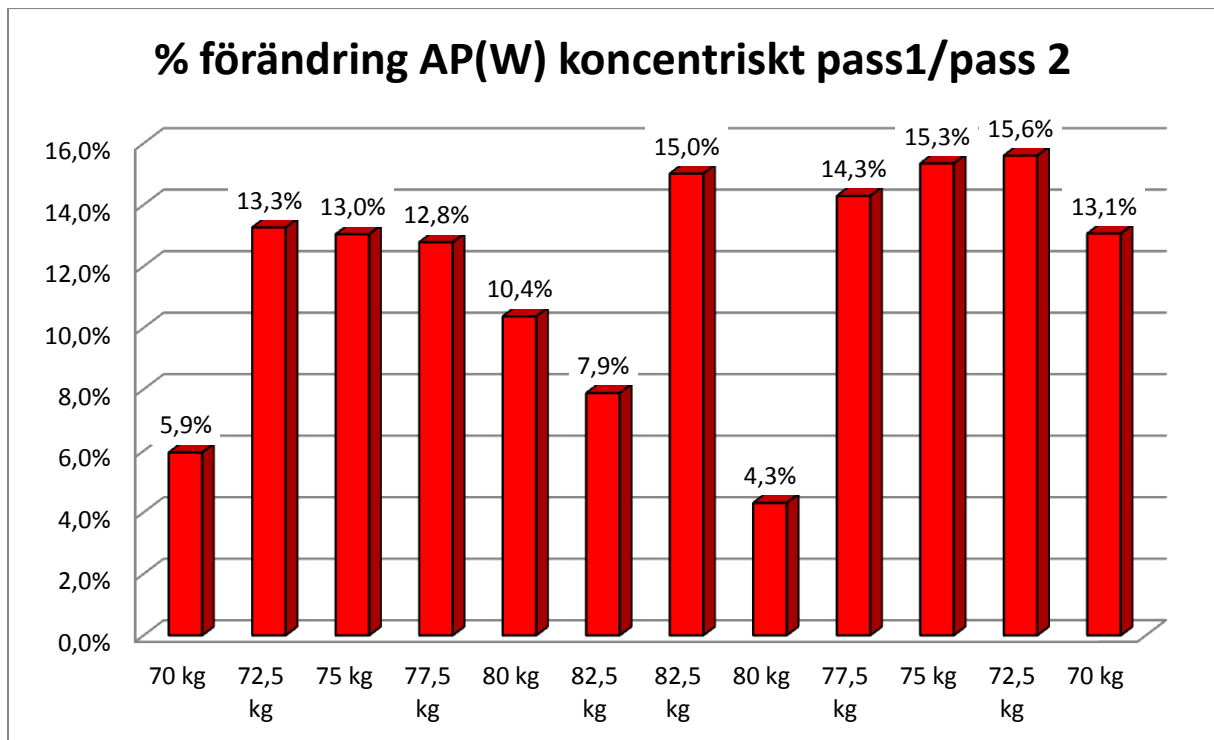
72,5 kg



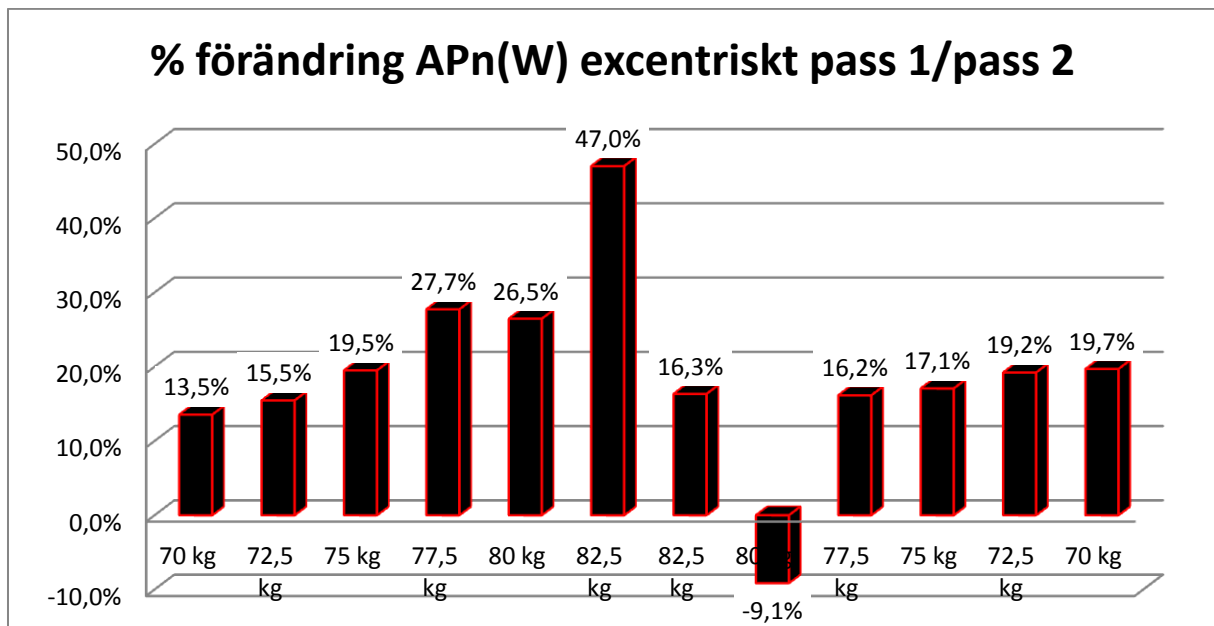
70 kg



% förändring AP(W) koncentriskt pass 1/ pass 2



% förändring APn(W) excentriskt pass 1/ pass 2



### Sammanställning

Det blev stora förändringar på medelvärdet i effektutveckling både koncentrisk och excentriskt. Även bra förbättringar på topphastighet samt tid till topphastighet. Och detta var möjligt med 2 dagars vila. Nu kan det även vara så att man visste hur pass 2 skulle gå till medan i pass 1 var det första gången.

Vilan mellan serierna var runt 2,30 sekunder. Vilket tydligen räcker för man ser även att den andra halva är lite bättre än den första halvan. Vilar man längre tid brukar effekterna öka i varje lyft. Vilket är att rekommendera!

Nu är detta maximalstyrketräning i den lägre skalan från 70 % till 82,5 % av 1 RM. Alla repetitioner har utförts i ett sträck med en hastighet som jag bedömer ligga runt 90 % av maximal hastighet både excentriskt som koncentriskt.

Det får bli några till pass med denna träningsform för att se om det går att öka effekterna ytterligare. Med två eller tre dagars vila mellan passen.

**Kenneth Riggberger**

