



Ibland vill man göra saker som man inte ens vågar fråga de elitaktiva om de vill vara med. Då får man göra det själv. Det jag undrade över om man kan hålla samma effekt på ett pyramid pass i bänkprens. 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 efter 6 till 1 reps ha samma effekt från 1 till 6 reps? Frågan är vad som händer efter första serien på 21 lyft. Går det göra 21 lyft till som första serien på ungefär samma nivå på vägen tillbaka?

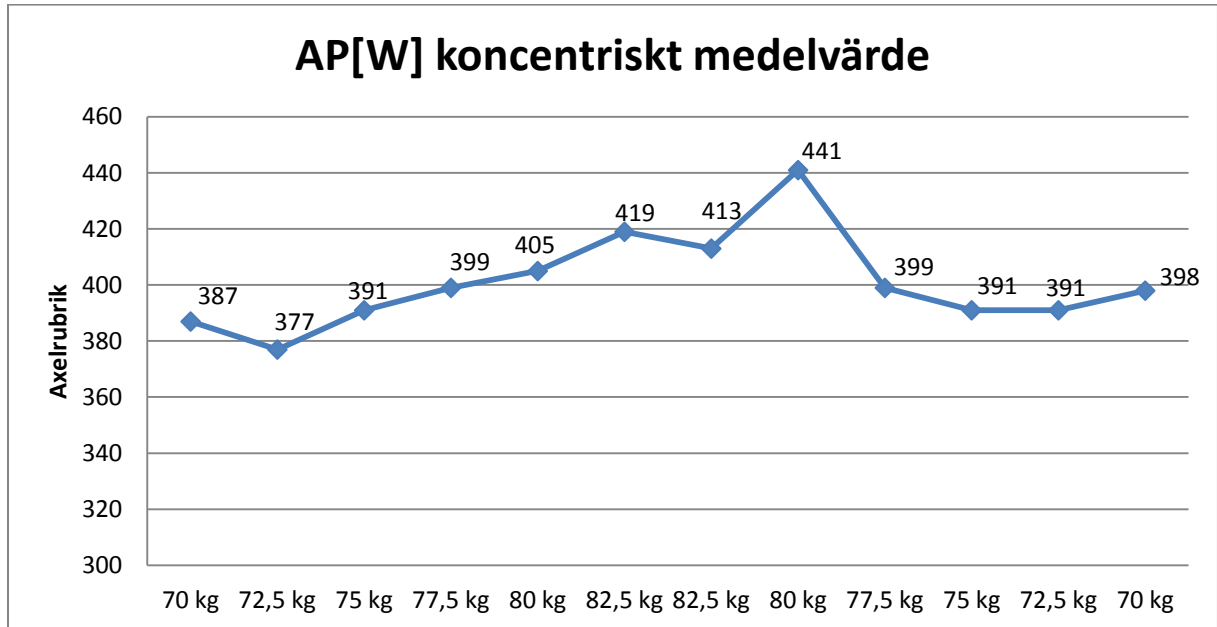
Alla lyft mättes och det jag har tittat på är effektutveckling koncentriskt och excentriskt, topphastigheten koncentriskt, tid till topphastighet koncentriskt, träningstid samt kilo/sekund.

Resultat

Det var lite bättre resultat på tillbakavägen i förhållande till uppvägen. Framförallt i den excentriska fasen.

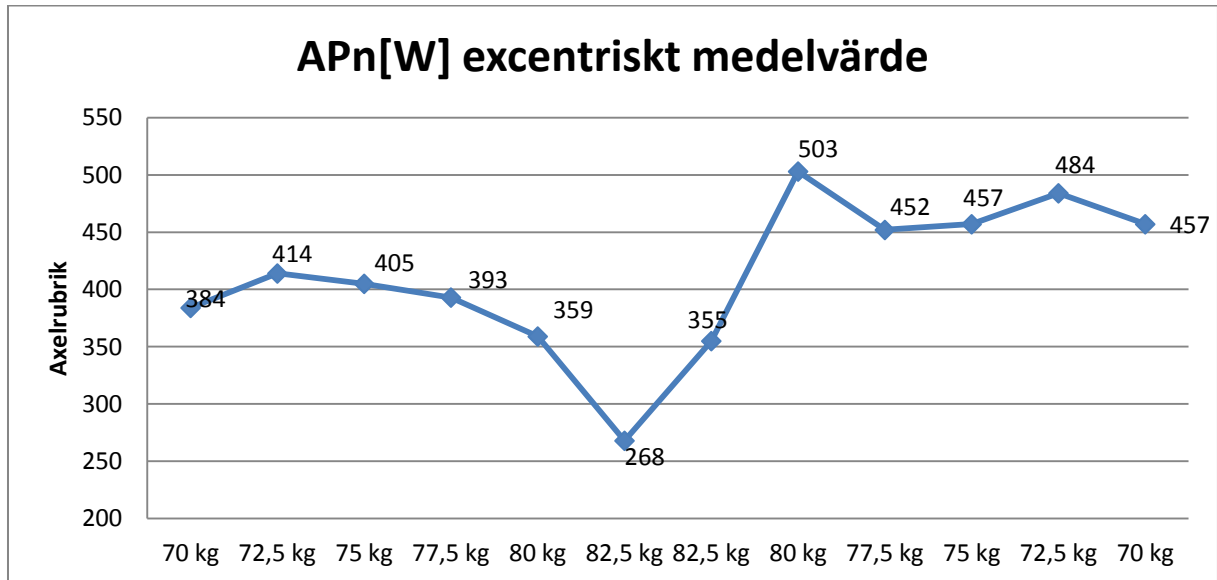
Sammanställning kommer efter alla diagrammen.

Genomsnitteffekten koncentrisk medelvärdet på lyften i alla serierna

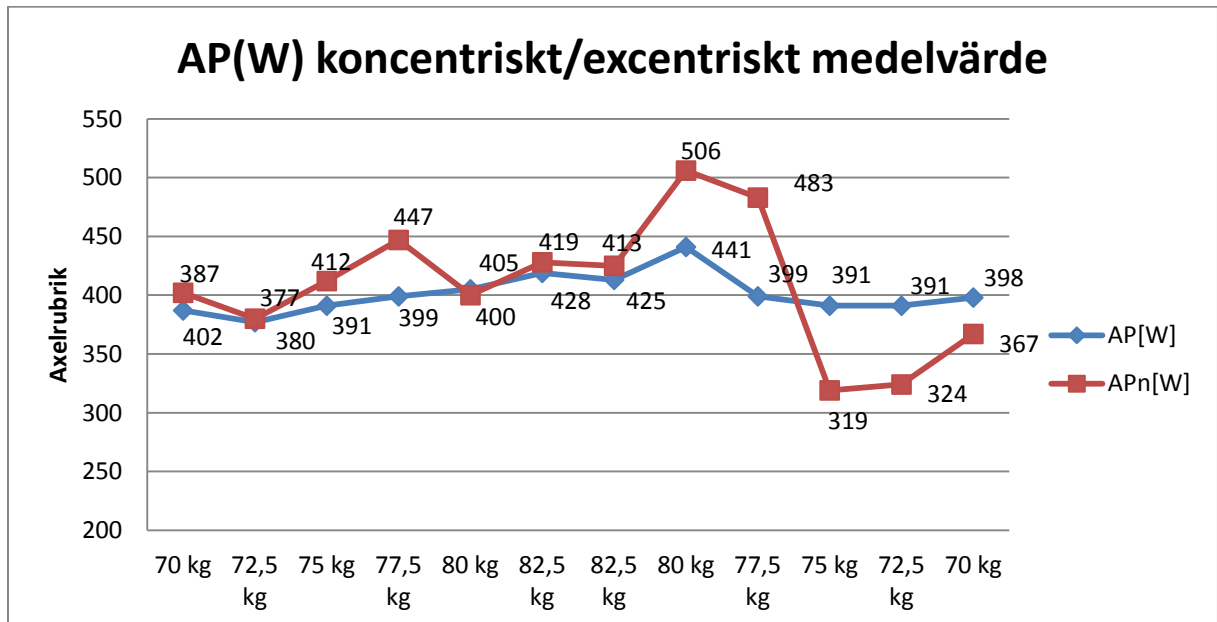


	Repetitioner
70 kg	6
72,5 kg	5
75 kg	4
77,5 kg	3
80 kg	2
82,5 kg	1
82,5 kg	1
80 kg	2
77,5 kg	3
75 kg	4
72,5 kg	5
70 kg	6

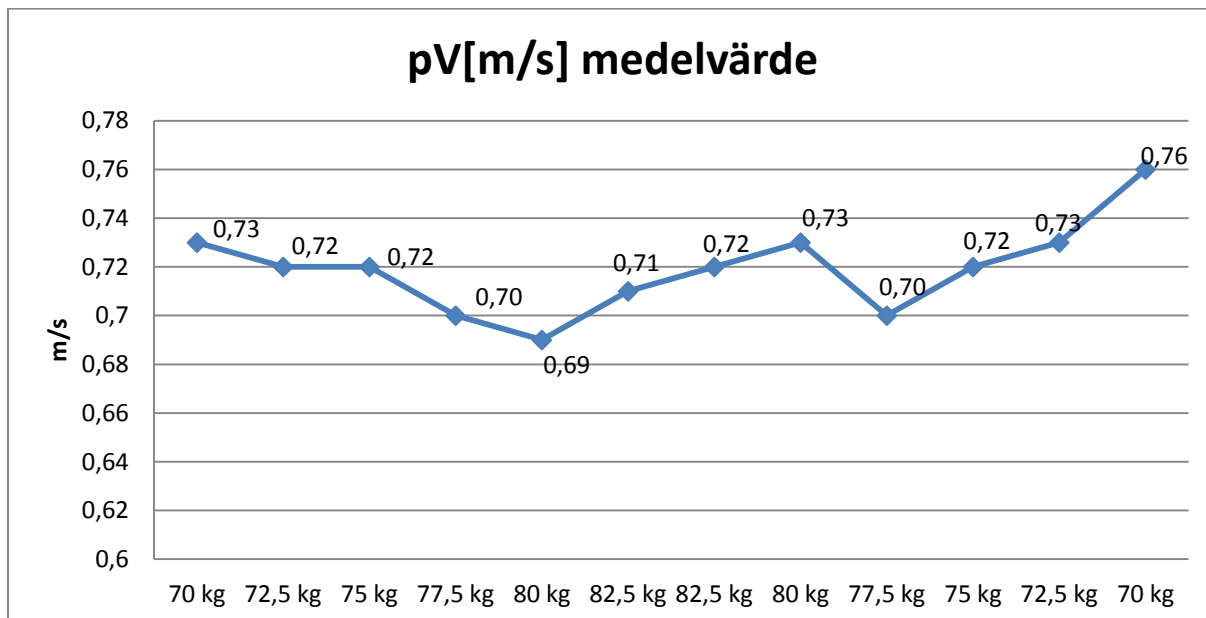
Genomsnittseffekten excentriskt medelvärde på lyften i alla serierna



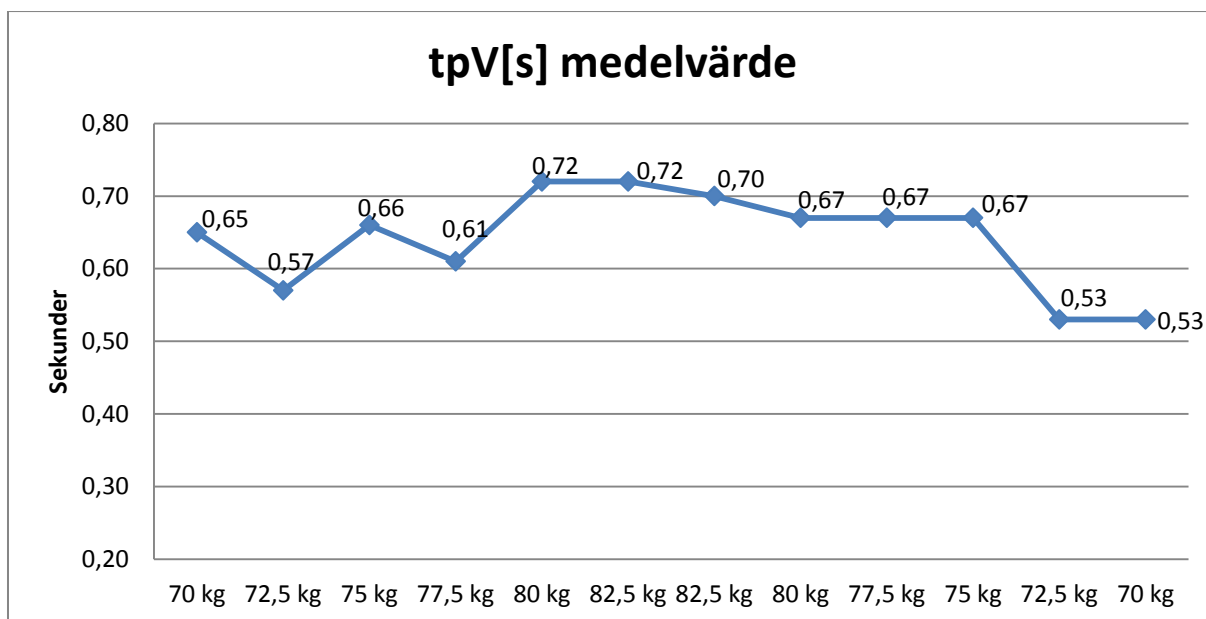
Genomsnitteffekten koncentriskt/excentriskt medelvärde. Blå linje koncentriskt röd linje excentriskt



Topphastighet koncentriskt medelvärde

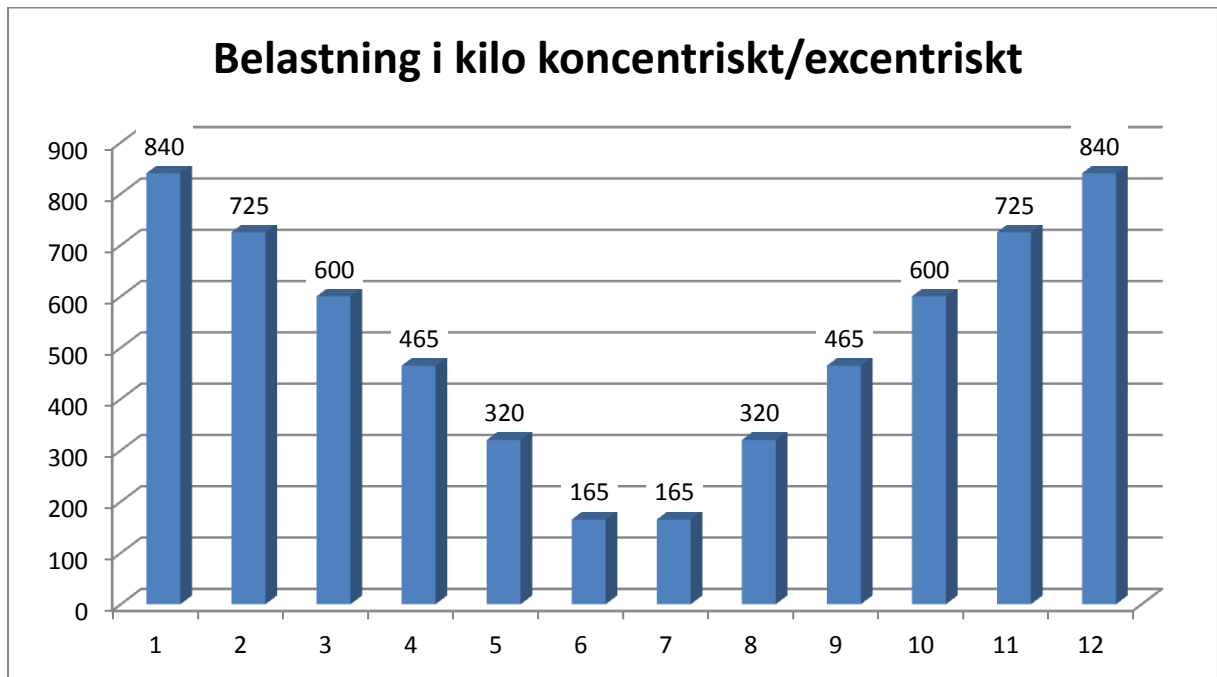


Tid till topphastighet koncentriskt medelvärde

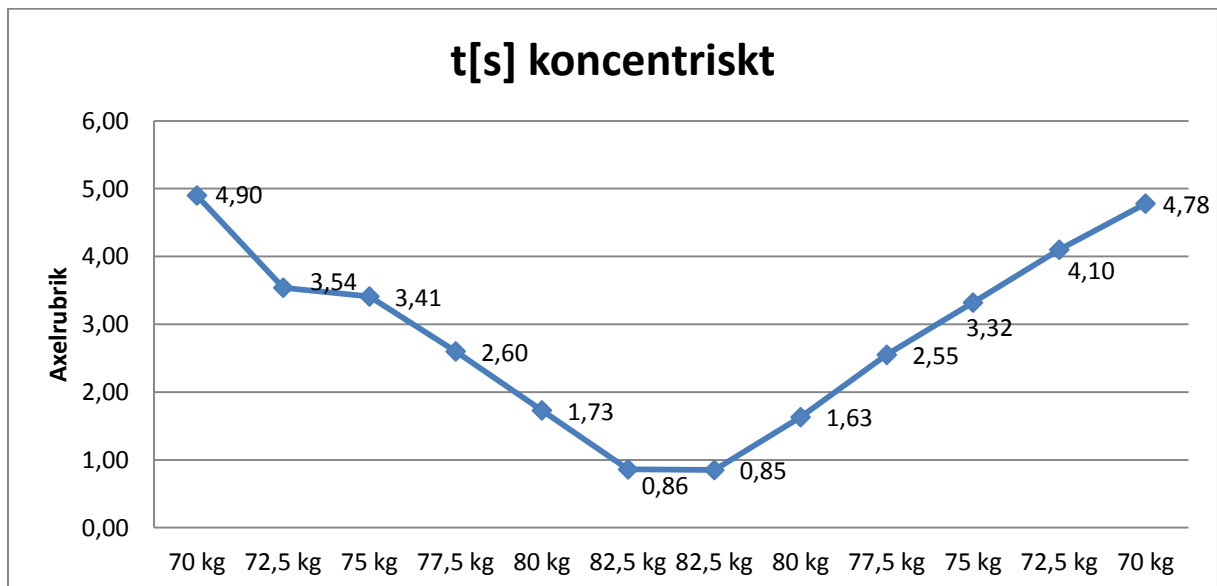


Belastning i kilo där jag räknar både den excentriska och den koncentriska fasen.

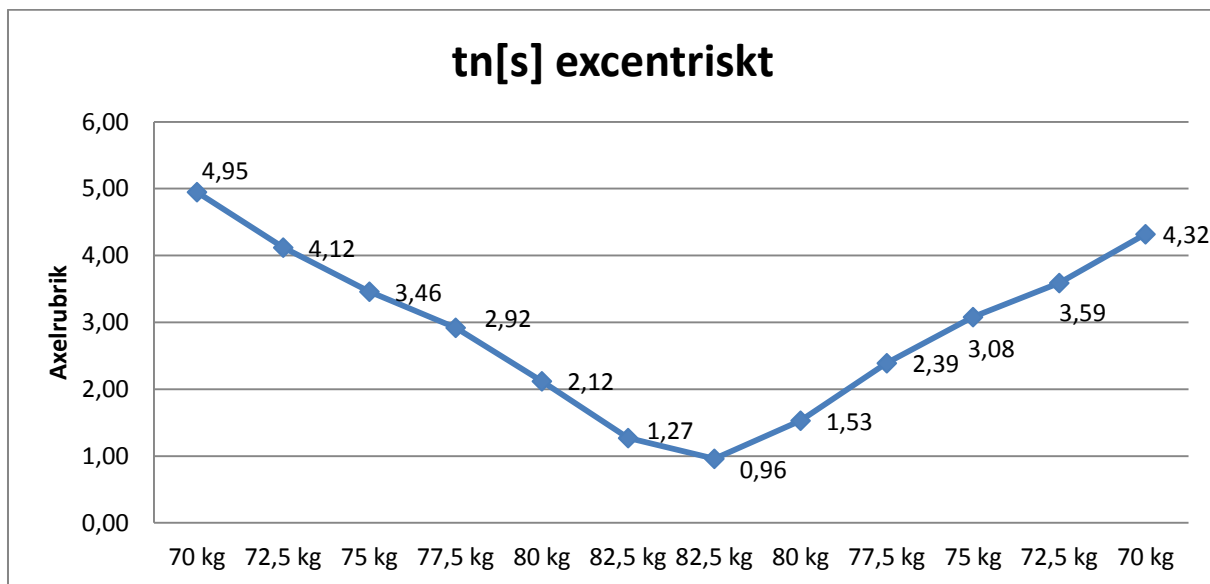
Total belastning 6 230 kilo



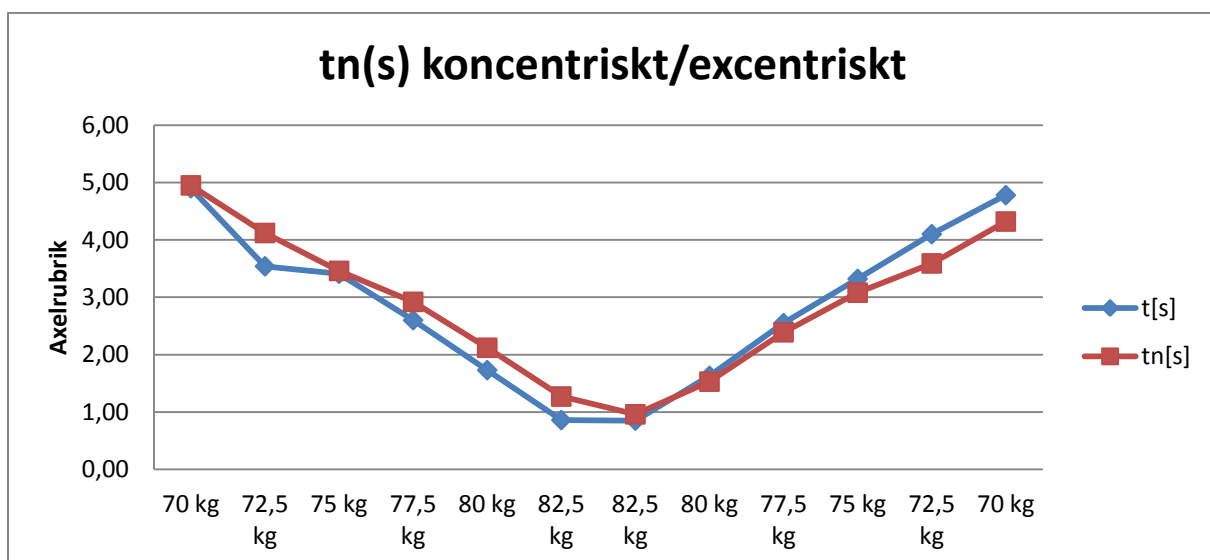
Träningsid koncentriskt



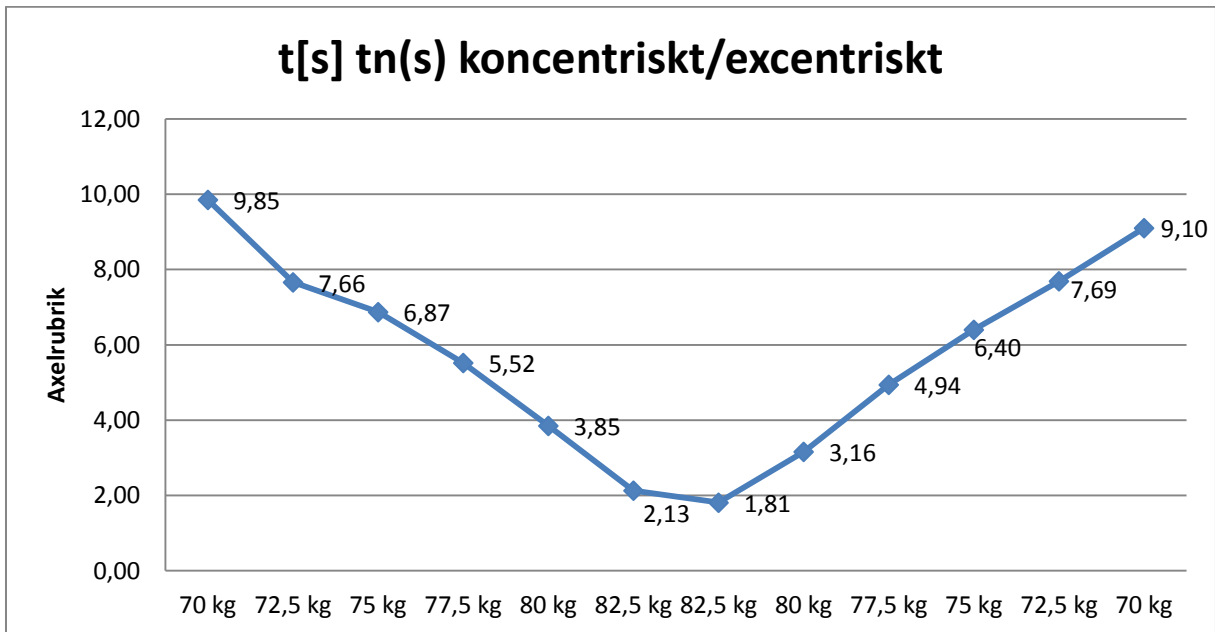
Träningstid excentriskt



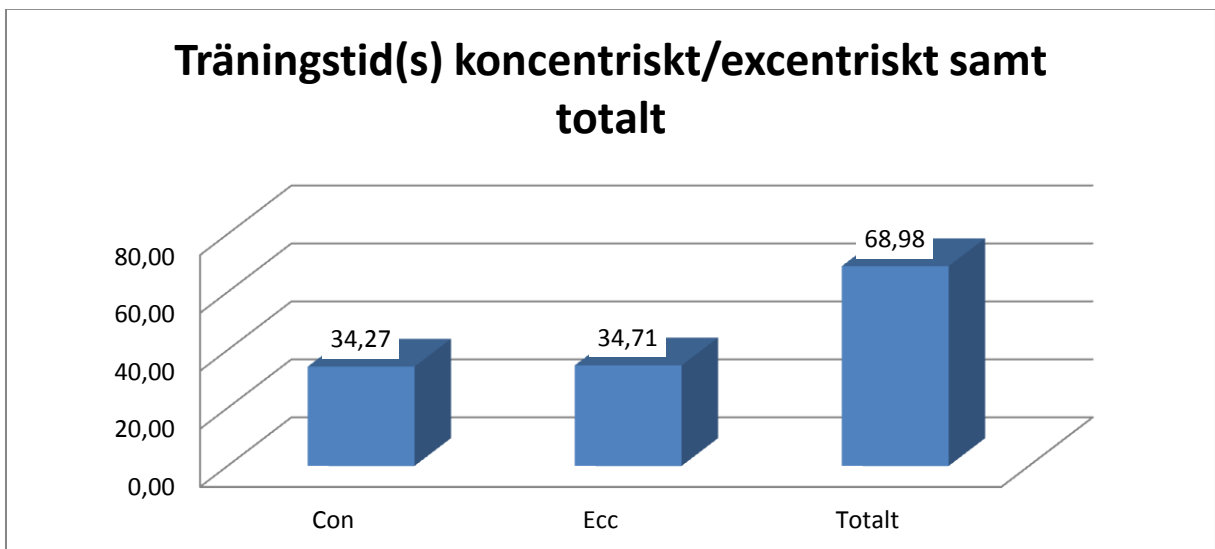
Träningstid koncentriskt/excentriskt



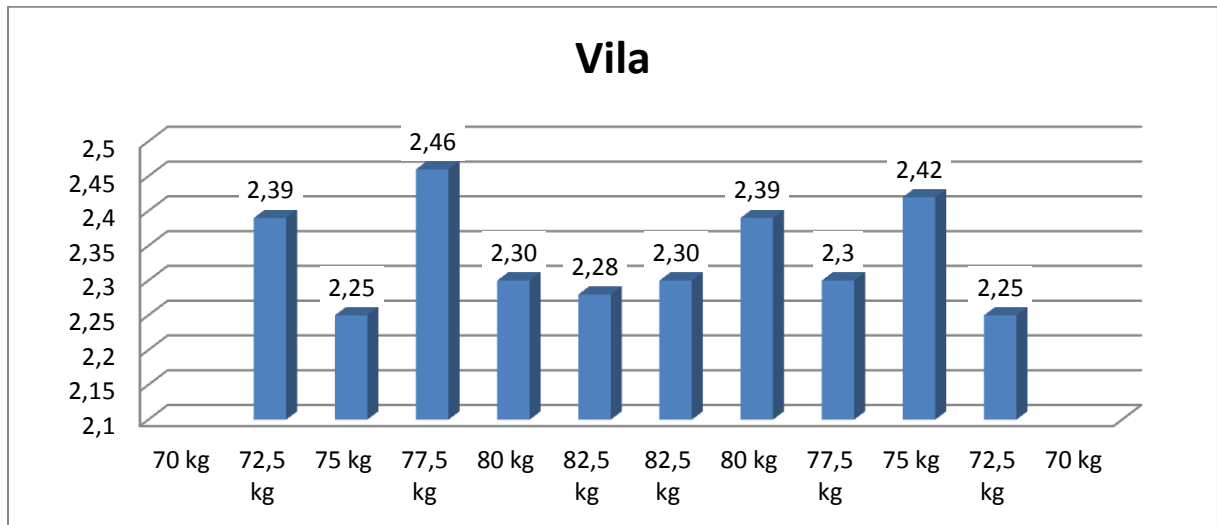
Total träningstid



Träningstid i sekunder koncentriskt/excentriskt samt total träningstid.



Vila mellan serierna



Träningsstid 1,14 minuter

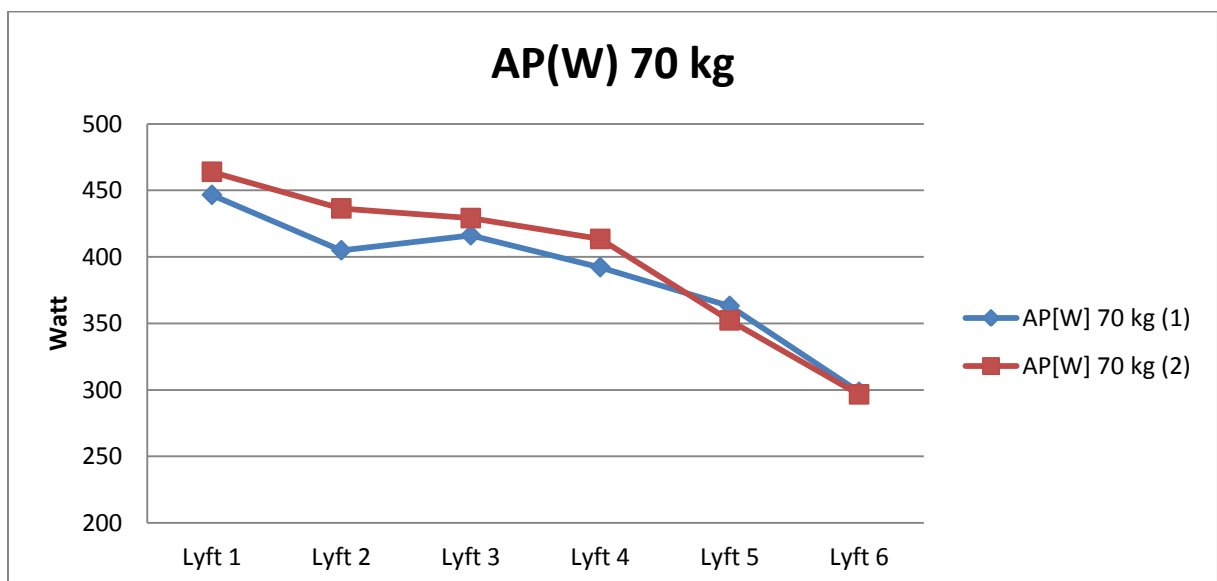
Vilan hela passet 23,34 minuter

Belastning 6 230 kg

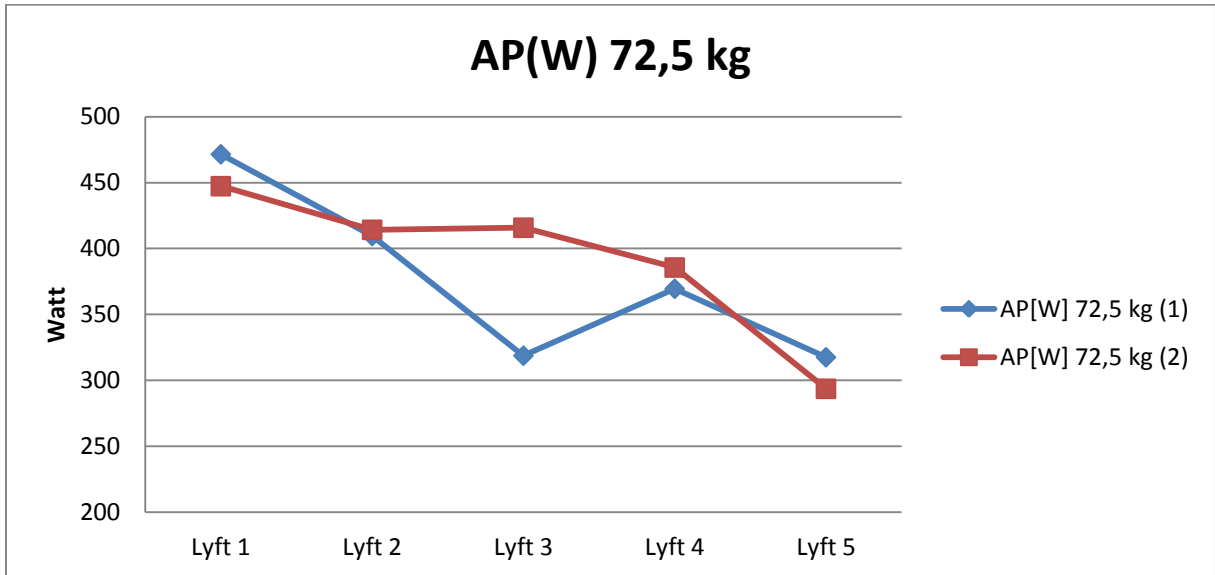
Kilo/sekund 90,3 kilo

Här kommer alla serierna här kan man se varje lyft för sig på de olika belastningarna och på effektutvecklingen. Blå linje är lyften där man ökar belastningen under första delen av träningen. Röd linje där man tar av belastningen efter varje serie. Alla resultat är i den koncentriskas fassen

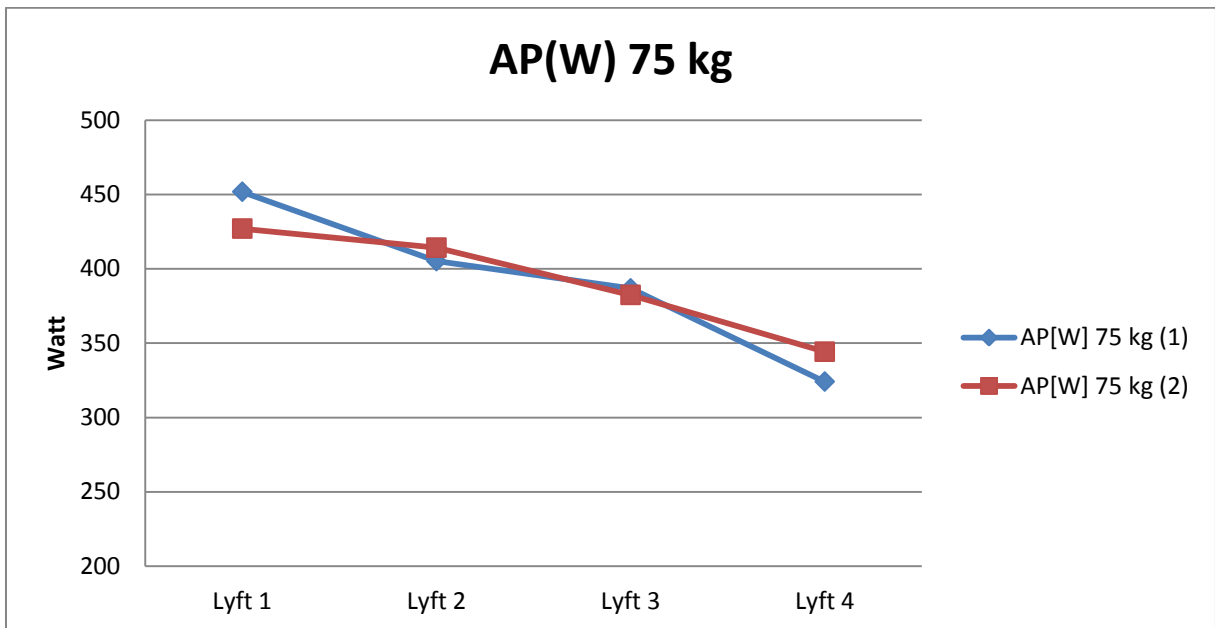
70 kg



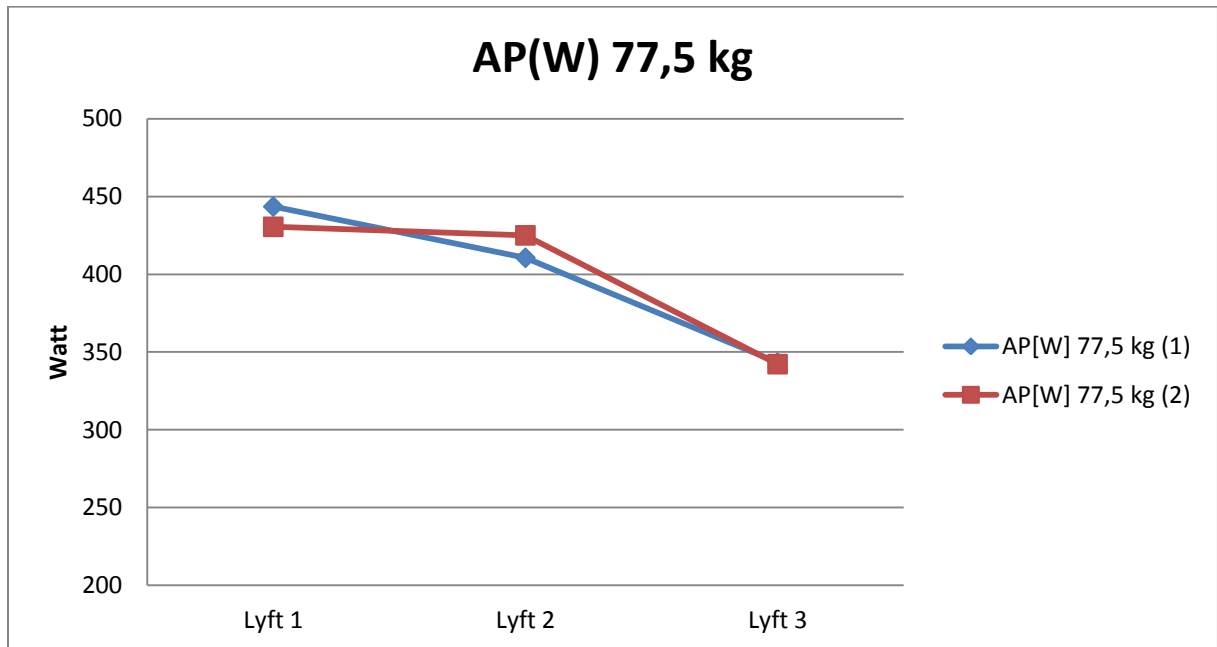
72,5 kg



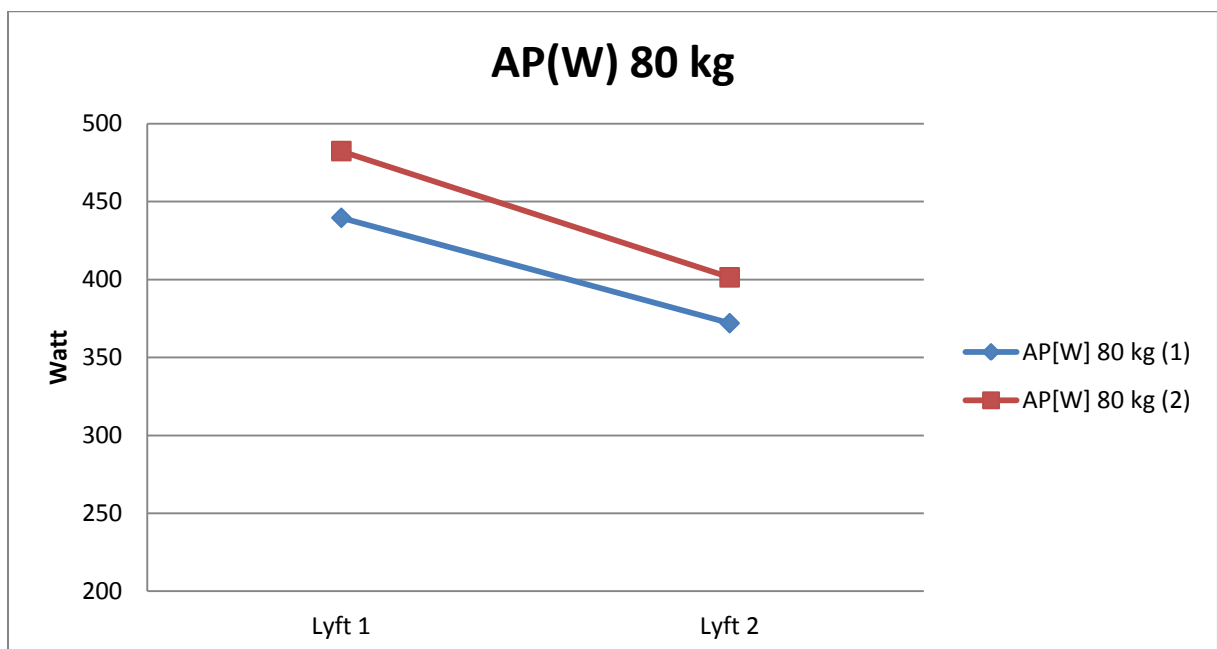
75 kg



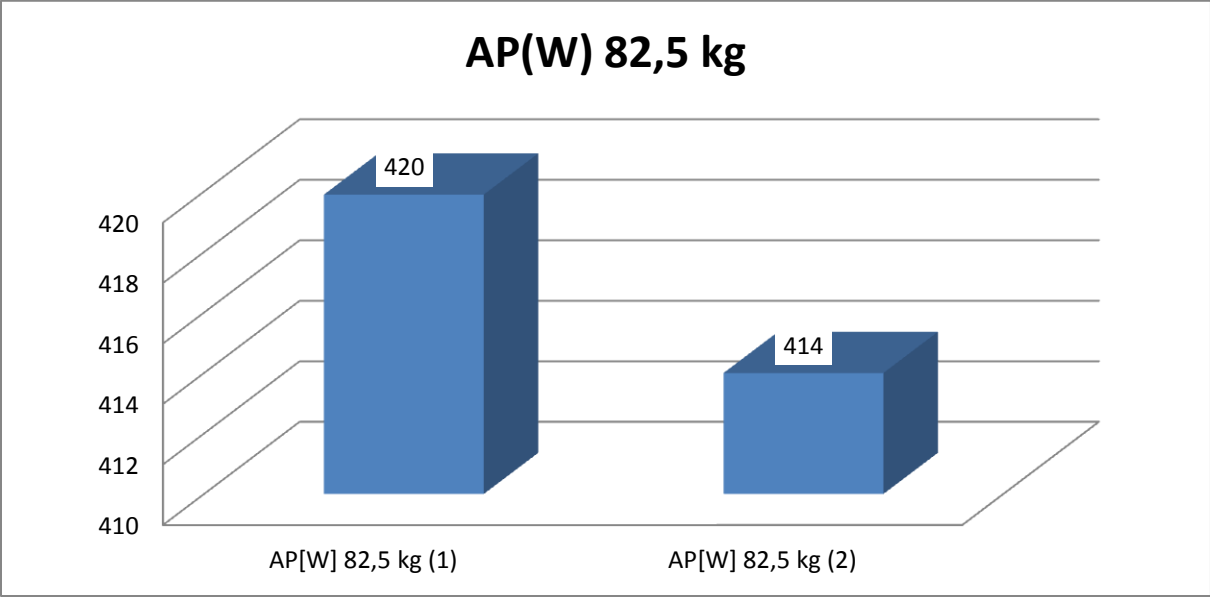
77,5 kg



80 kg

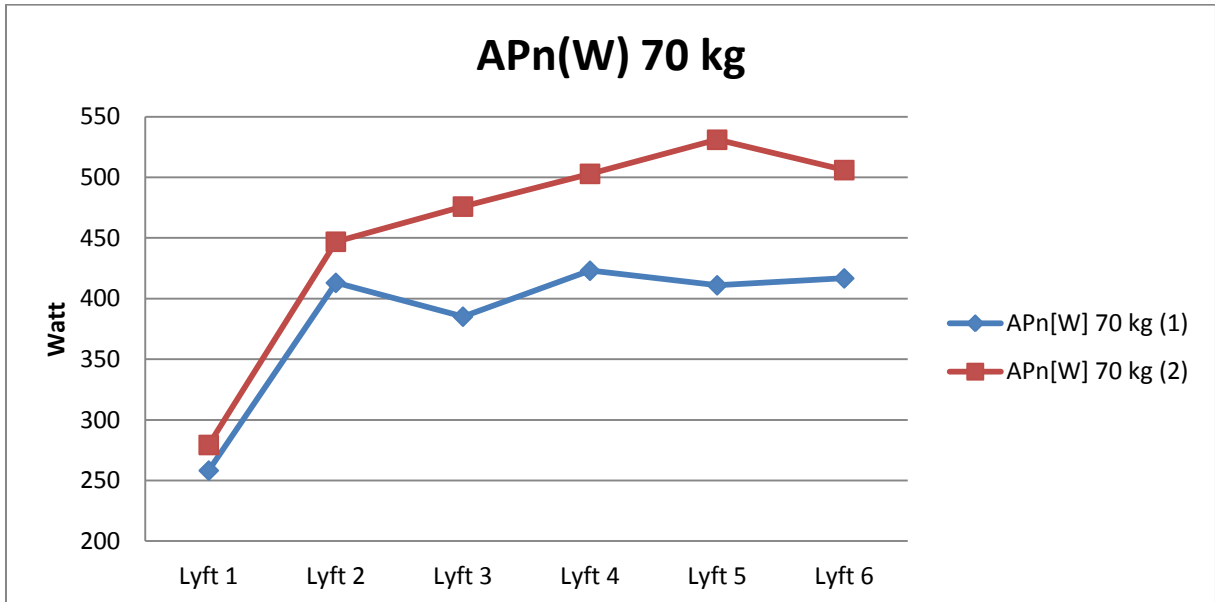


82,5 kg

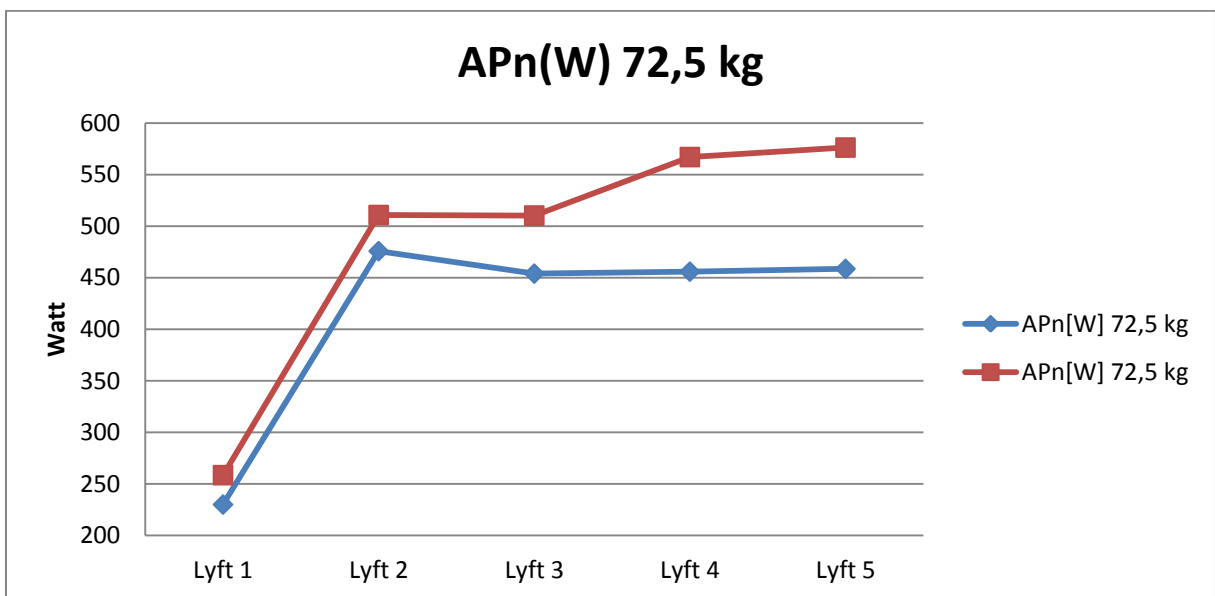


Samma sak men i den excentriska fasen

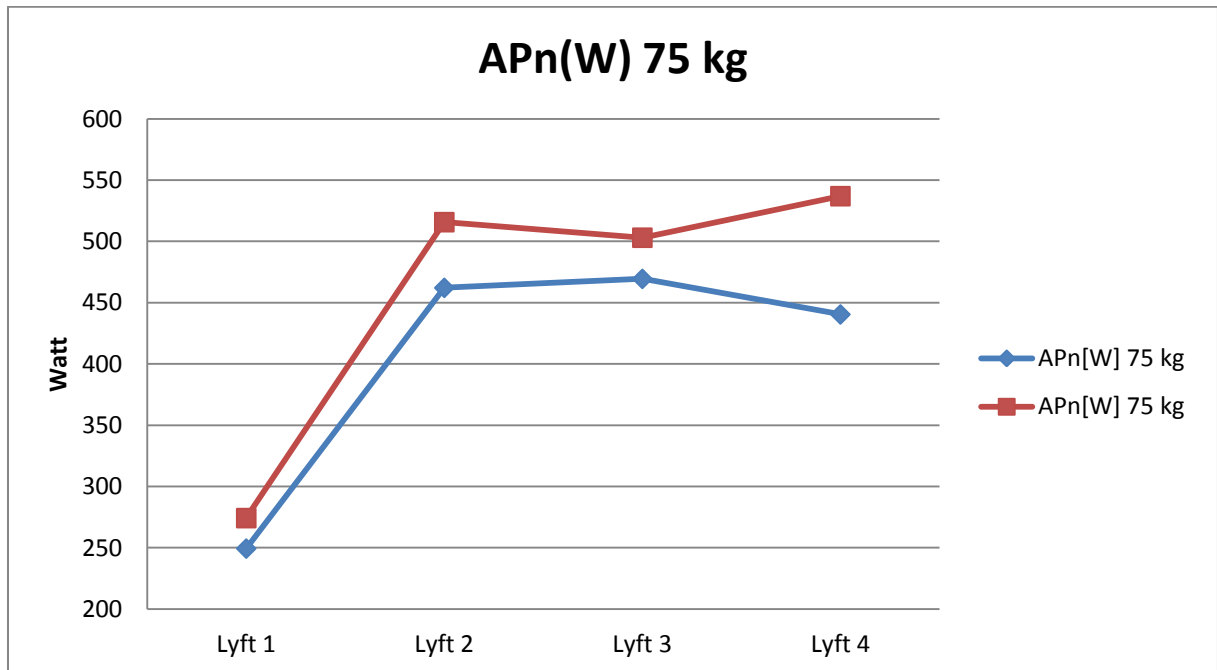
70 kg



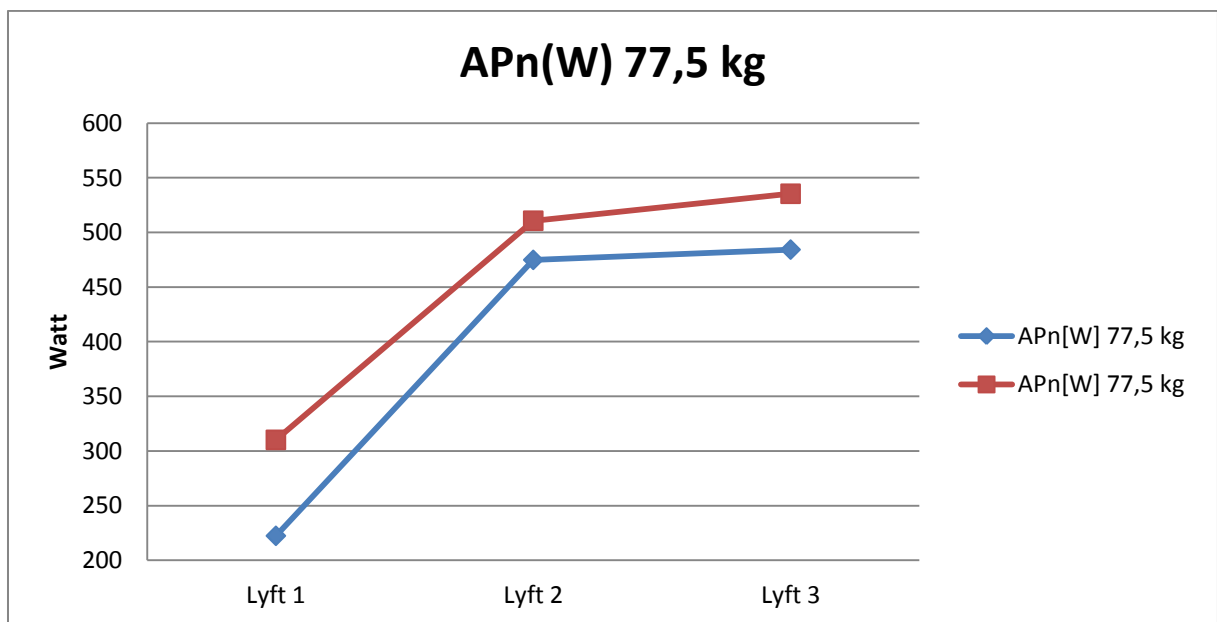
72,5 kg



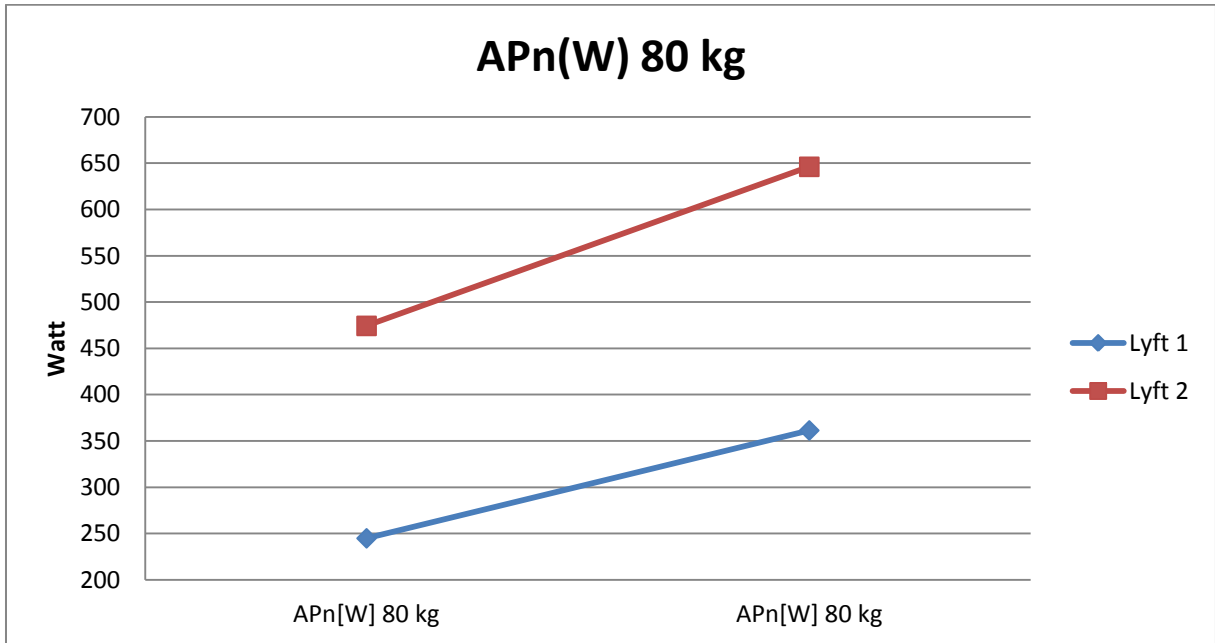
75 kg



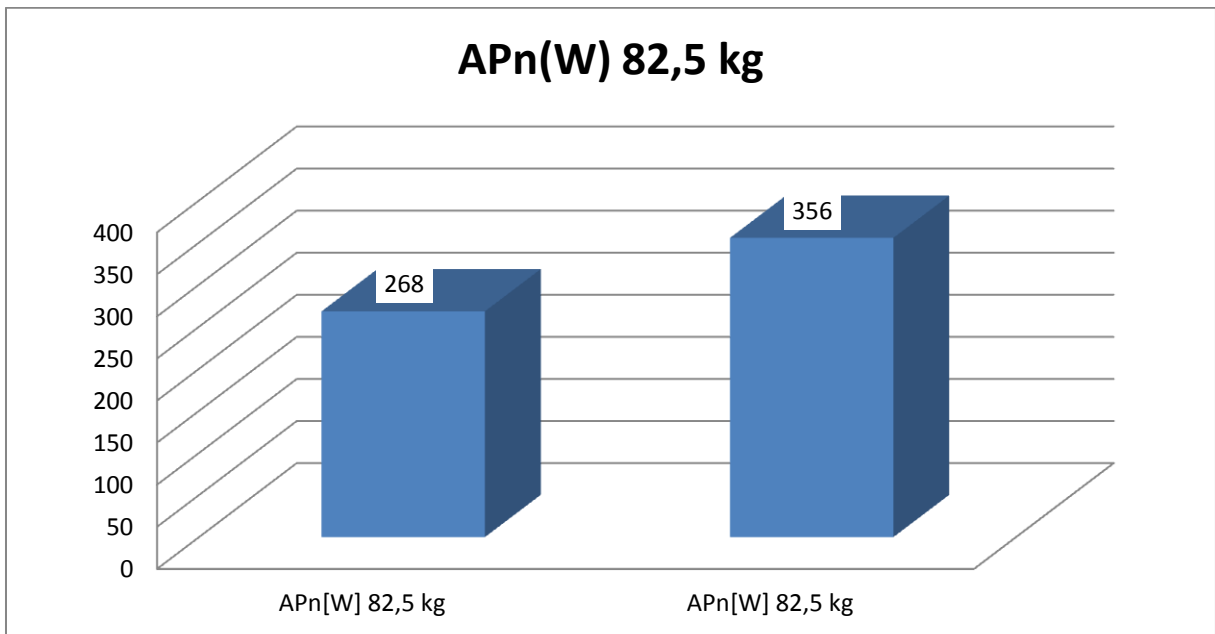
77,5 kg



80 kg



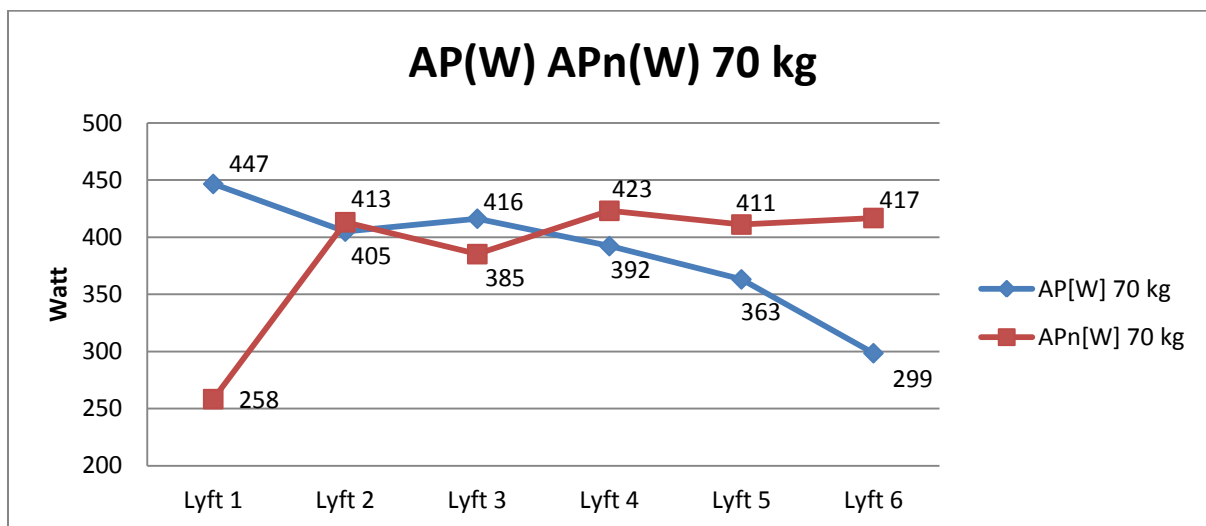
82,5 kg



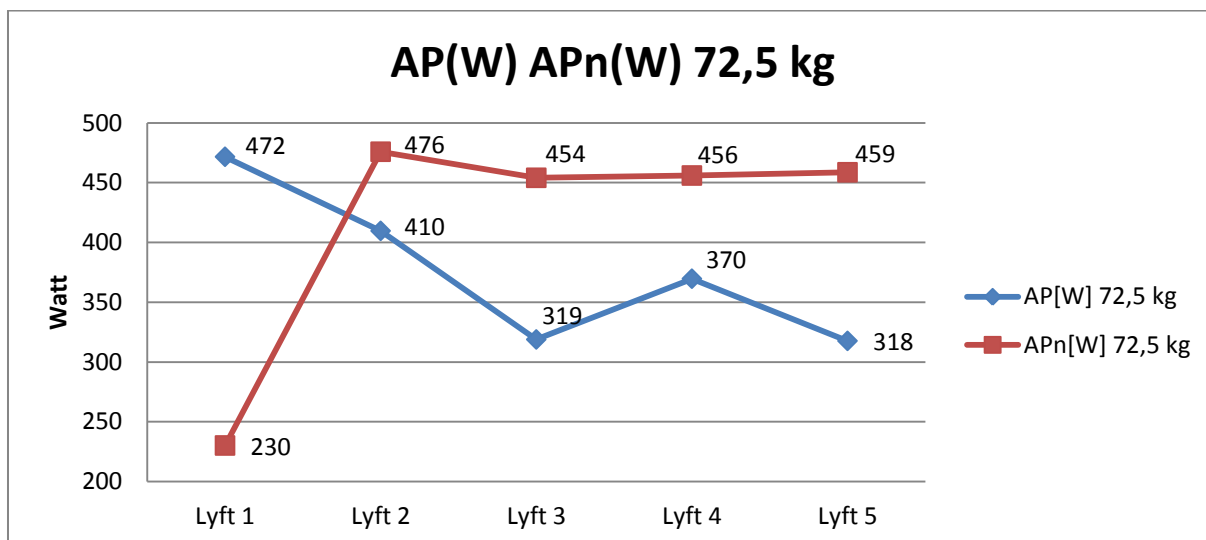
Genomsnittseffekten koncentriskt AP(W) samt genomsnitseffekten excentriskt APn(W).

I den koncentriska fasen blir det första lyftet alltid bäst medan i den excentriska fasen blir det tvärtom det första lyftet blir alltid sämst.

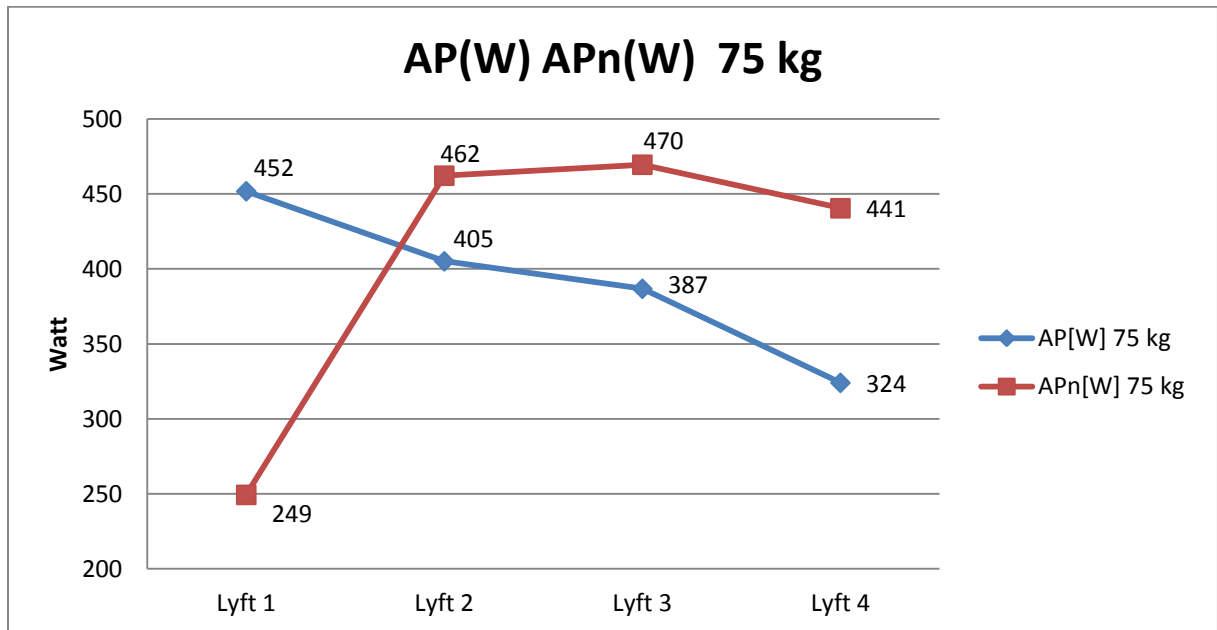
70 kg i samma serie blå linje koncentriskt röd linje excentriskt.



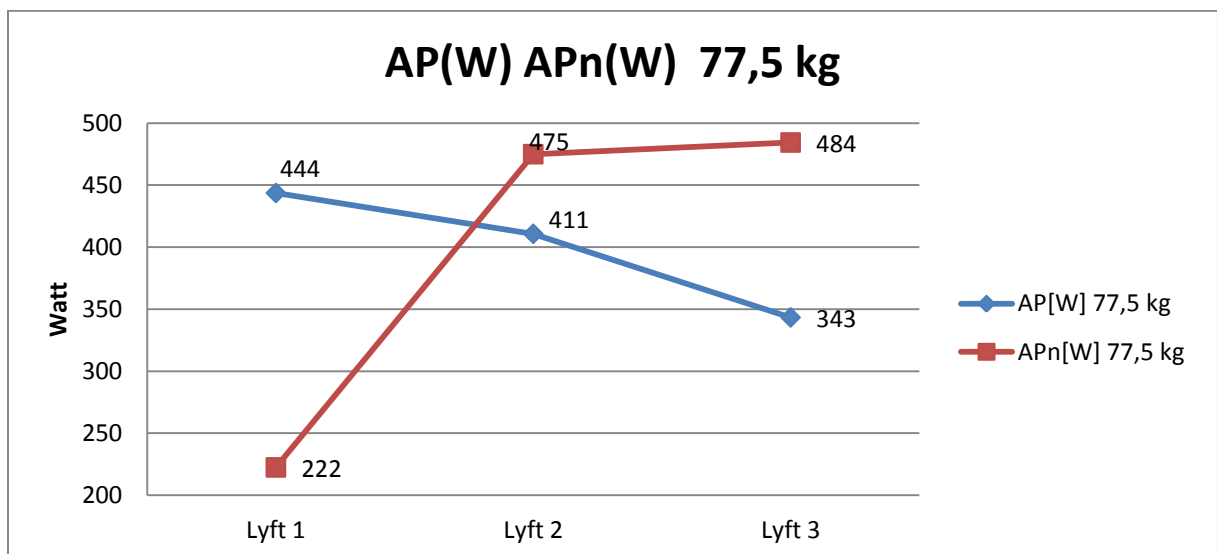
72,5 kg



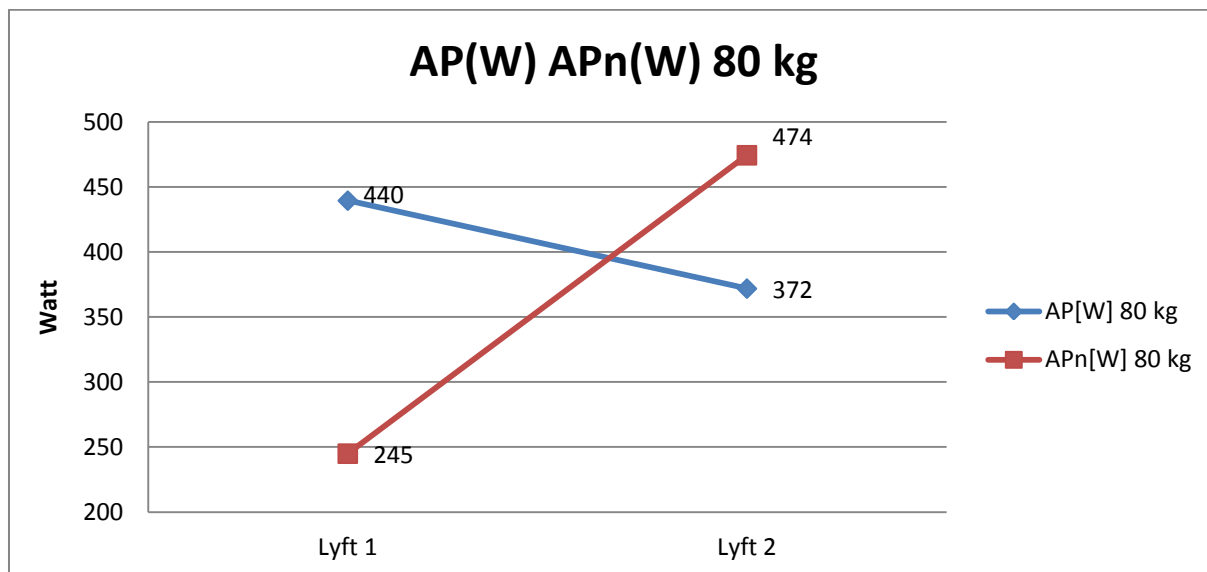
75 kg



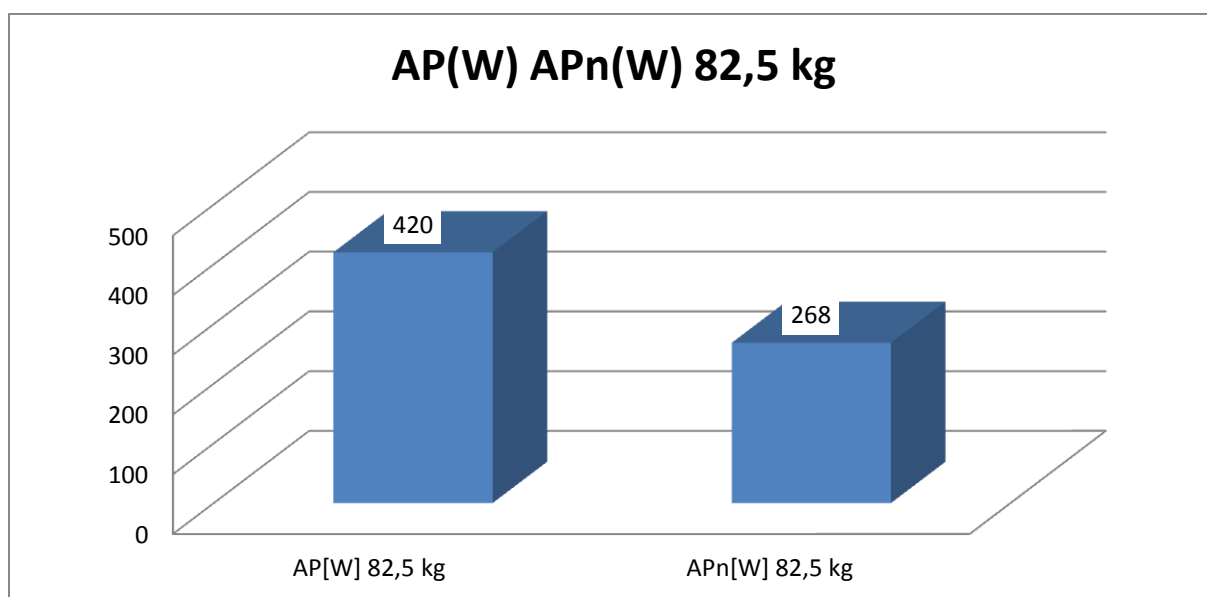
77,5 kg



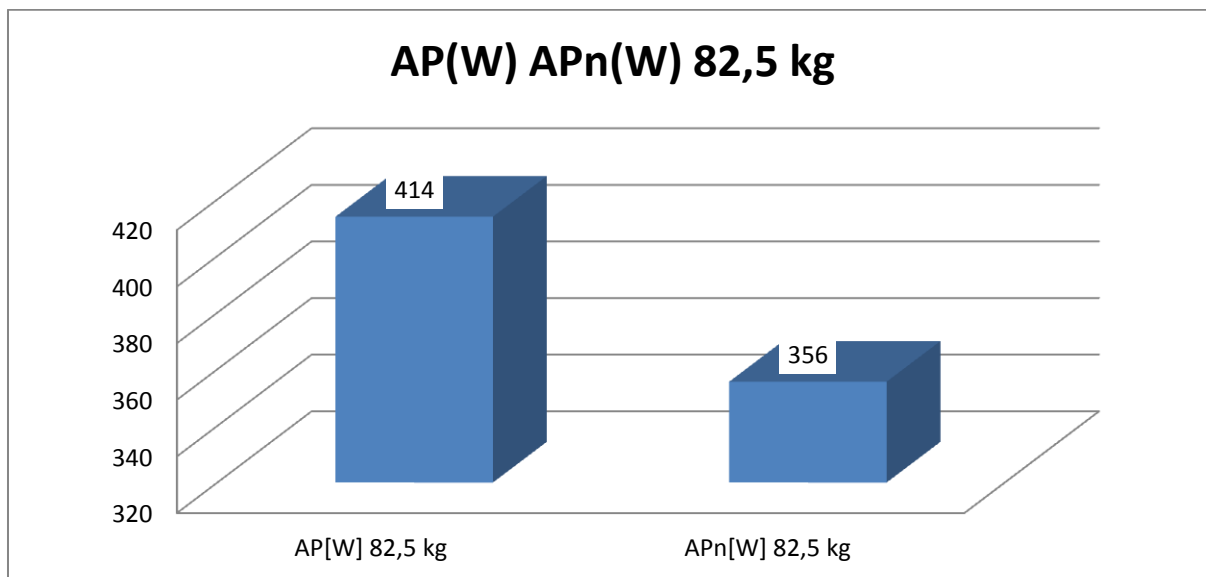
80 kg



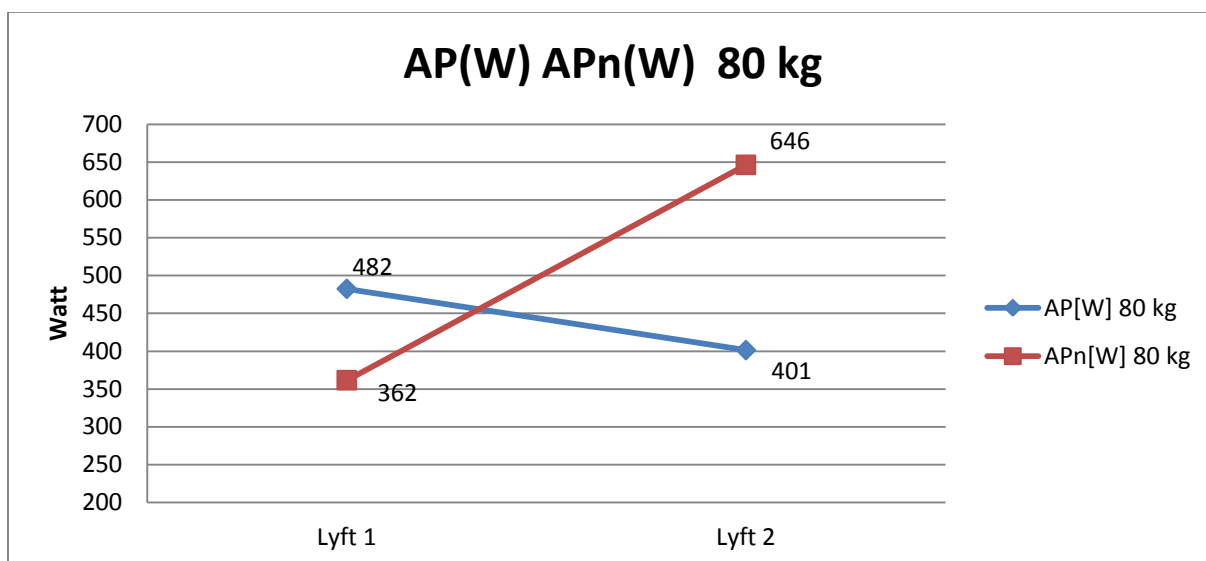
82,5 kg



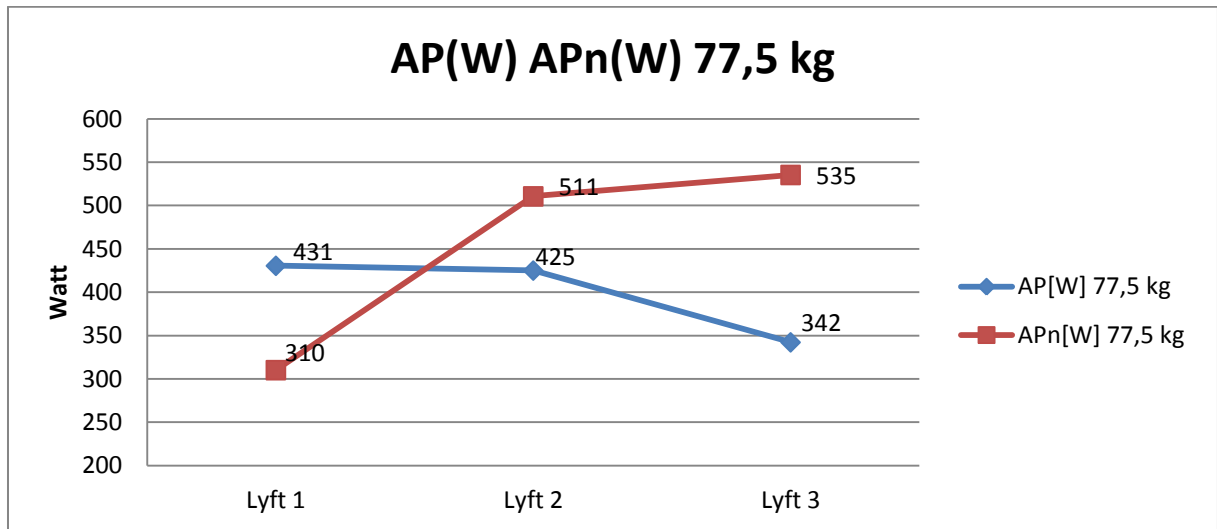
82,5 kg



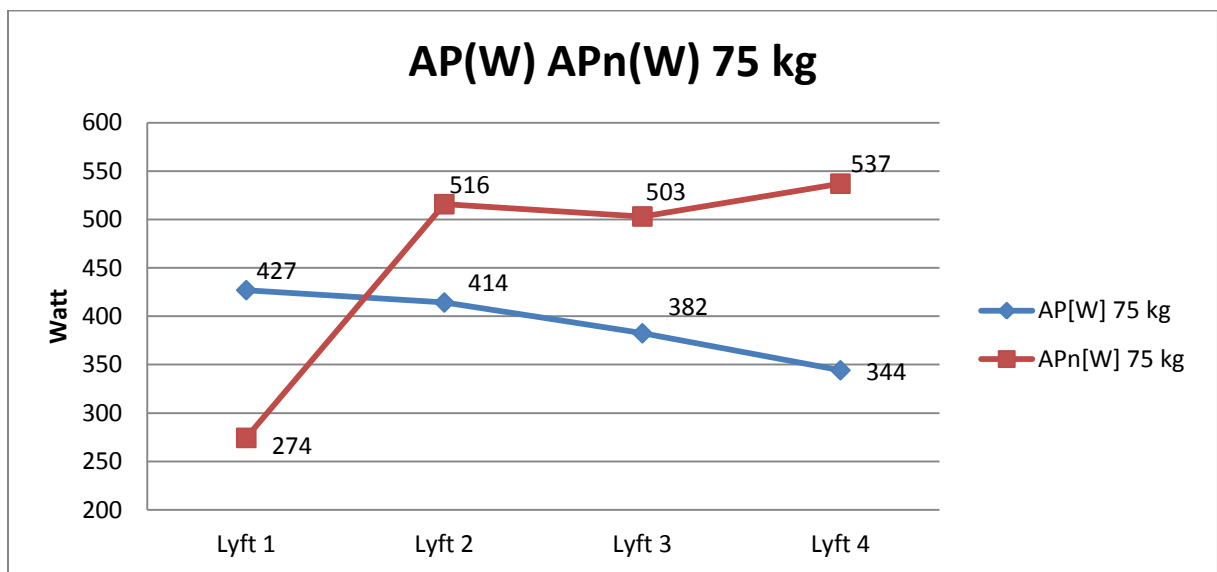
80 kg



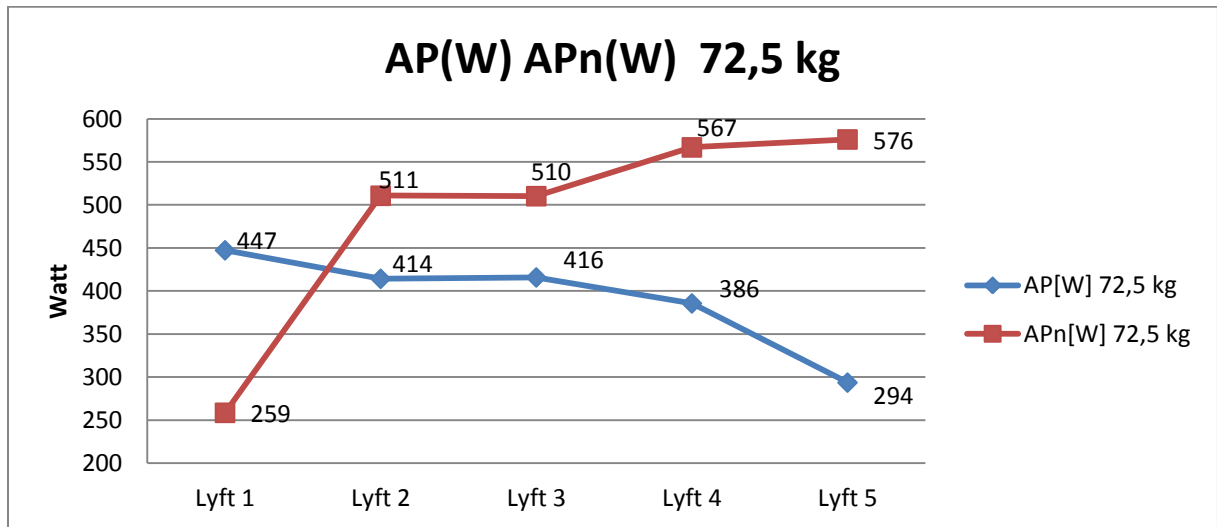
77,5 kg



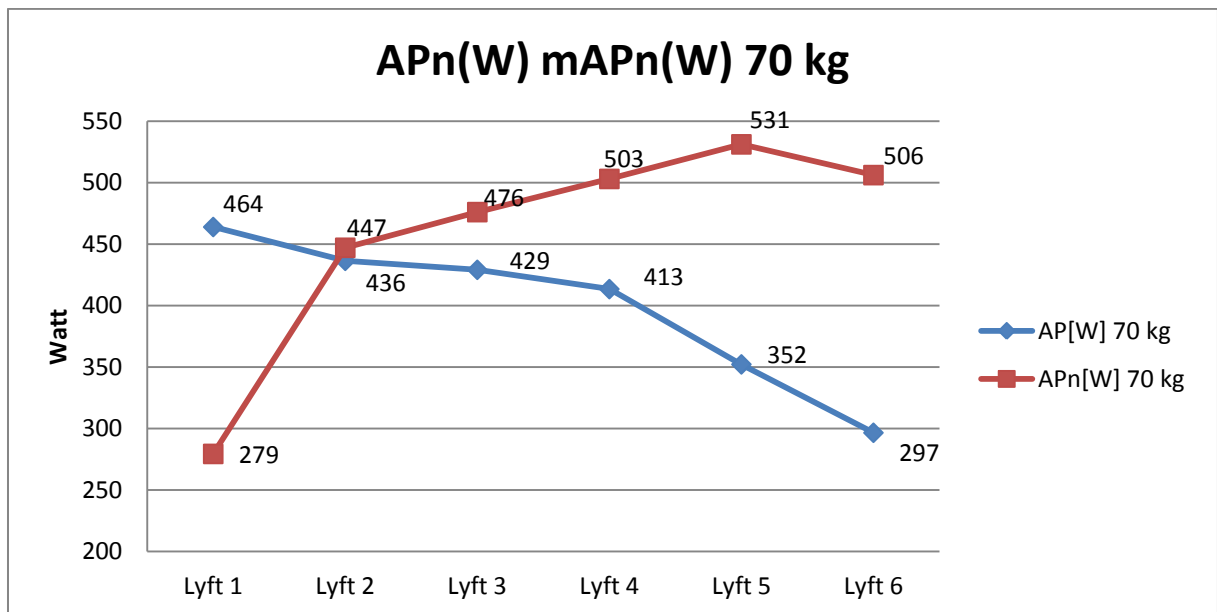
75 kg



72,5 kg



70 kg



Sammanställning

Om man börjar med genomsnittseffekten koncentriskt och medelvärdet i alla serierna är det inga större skillnader. På vägen upp blir de tyngre och tyngre medan på vägen tillbaka blir det lättare och lättare. Kan det vara detta som gör att man fortfarande kan hålla samma effekt eftersom det blir lättare och lättare?

I den excentriska fasen är det i alla serierna bättre effekt på tillbakavägen när man tar av belastning. Där man dessutom ser att lyft nummer 1 alltid är sämst. Viktigt här att köra alla lyften i ett sträck för att kunna hålla en hög excentrisk hastighet. I en koncentrisk fas är det tvärtom lyft 1 är alltid bäst sedan sjunker effekten.

Tittar man på topphastigheten är även den lite bättre på tillbakavägen. Även tiden till topphastighet är lite bättre på tillbakavägen.

Med tanke på den förhållandevis korta vilan runt 2,30 minuter är det anmärkningsvärt att det går att hålla upp effekten, topphastigheten och tid till topphastighet med denna korta vila. 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. Frågan är vad som händer om man börjar på 75 % av 1 RM och slutar på 100 % av 1 RM och därefter går tillbaka samma väg och tar av kilo? Jag får kolla detta måste bara hitta en elitaktiv som kan göra detta.

Alla repetitioner har utförts i ett sträck med en hastighet som jag bedömer ligga runt 90 % av maximal hastighet både excentriskt som koncentriskt.

Kenneth Riggberger