



TRÄNING BÄNKPRESS.

Sammanställt av Kenneth Riggberger.

Här kan man följa utvecklingen av en aktivs bänkpress.

Elitaktiv dam

Träningen utförs i Smithmaskin för att ta bort balansproblemet.

Belastning just nu 60 kg

Träning 9 serier x 2 repetitioner

Vila 3 minuter mellan serierna

Utförande: koncentrisk maximal hastighet excentriskt optimal hastighet.

Träning 2 ggr vecka 1 pass med fri stång på onsdagar 1 pass i Smithmaskin lördagar där alla repetitionerna mäts.

Alla resultat är medelvärde av $9 \times 2 \text{ reps} = 18 \text{ lyft}$.

Mät faktorer:

Koncentriskt

AP[W]	Genomsnitts effekt
AV[m/s]	Genomsnittshastighet
pV[m/s]	Topp hastighet
tpV[s]	Tid till topp hastighet
pV/tpV m/s ²	Toppacceleration
AV/tid m/s ²	Genomsnittsacceleration

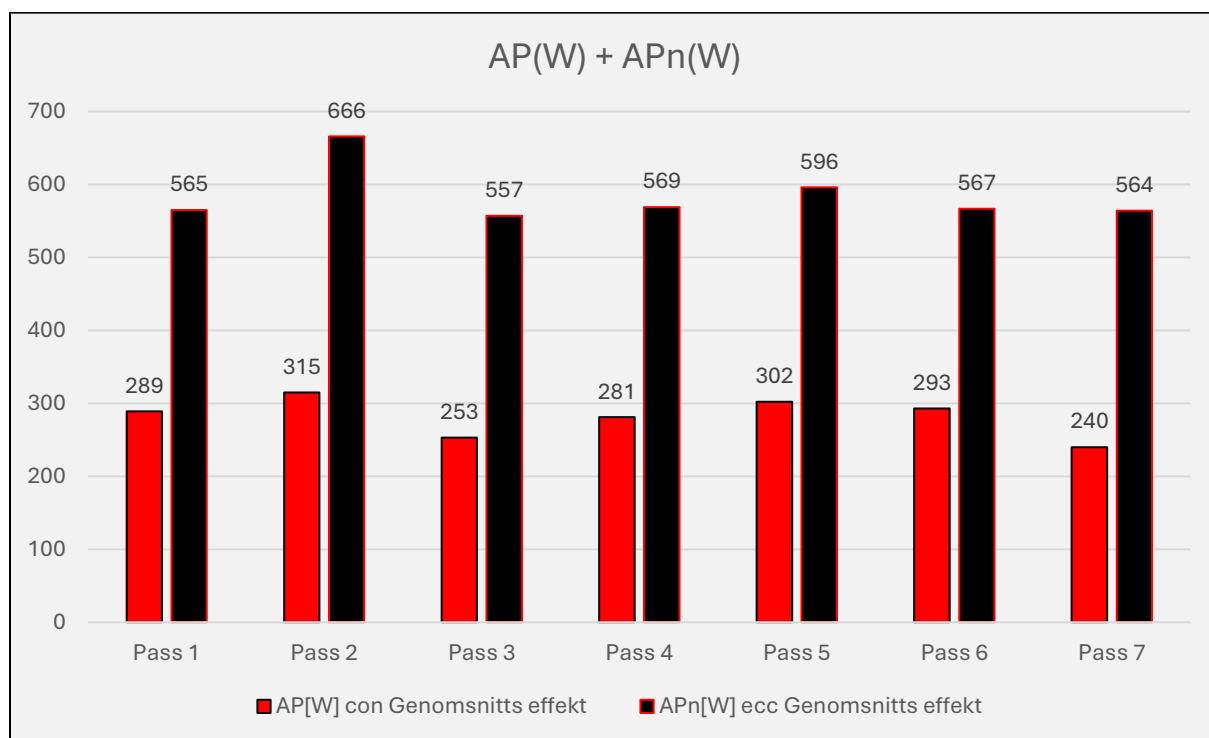
Excentriskt

APn[W]	Genomsnitts effekt
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet
Avn/tid(m/s ²)	Genomsnittsacceleration

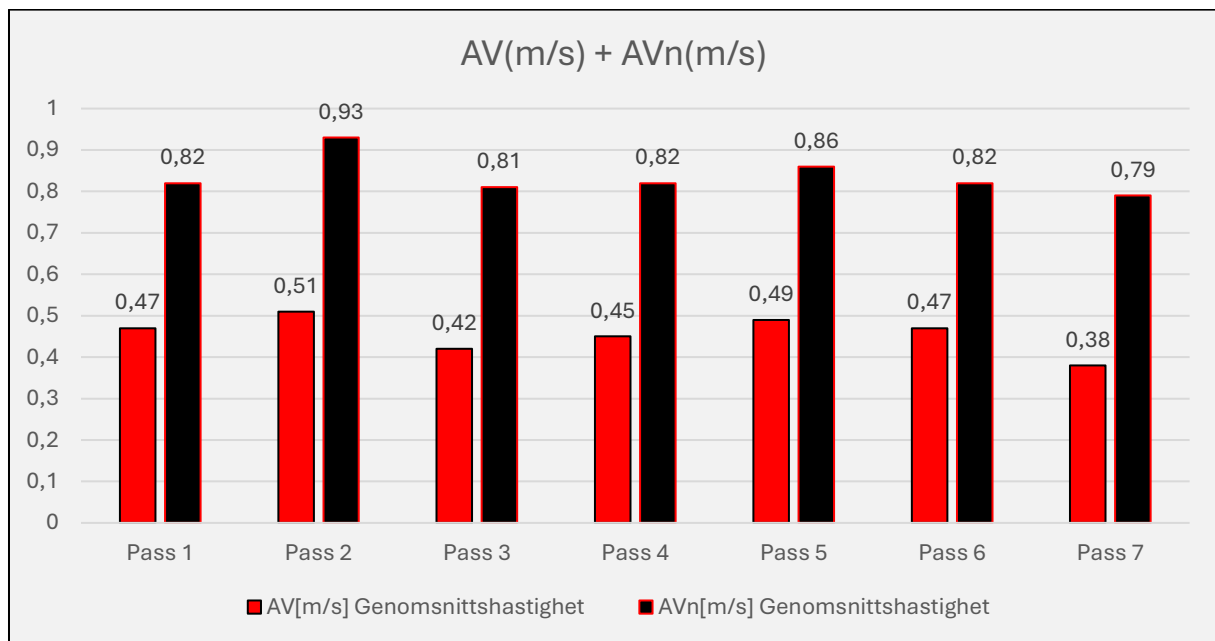
Pass 6 60 kg jämfört med pass 7 62,5 kg

		Pass 6 60 kg	Pass 7 62,5 kg	Diff	% skillnad
Koncentriskt					
AP[W]	Genomsnitts effekt	293	240	-53	-18,1%
AV[m/s]	Genomsnittshastighet	0,47	0,38	-0,09	-19,1%
pV[m/s]	Tophastighet	0,73	0,78	0,05	6,8%
tpV[s]	Tid till topphastighet	0,15	0,16	0,01	-18,2%
pV/tpV m/s ²	Toppacceleration	6,46	5,97	-0,49	-7,6%
AV/tid m/s ²	Genomsnittsacceleration	0,51	0,34	-0,17	-33,3%
Excentriskt					
APn[W]	Genomsnitts effekt	567	564	-3	-0,5%
AVn[m/s]	Genomsnittshastighet	0,82	0,79	-0,03	-3,7%
Avn/tid(m/s ²)	Genomsnittsacceleration	1,59	1,54	-0,05	-3,1%

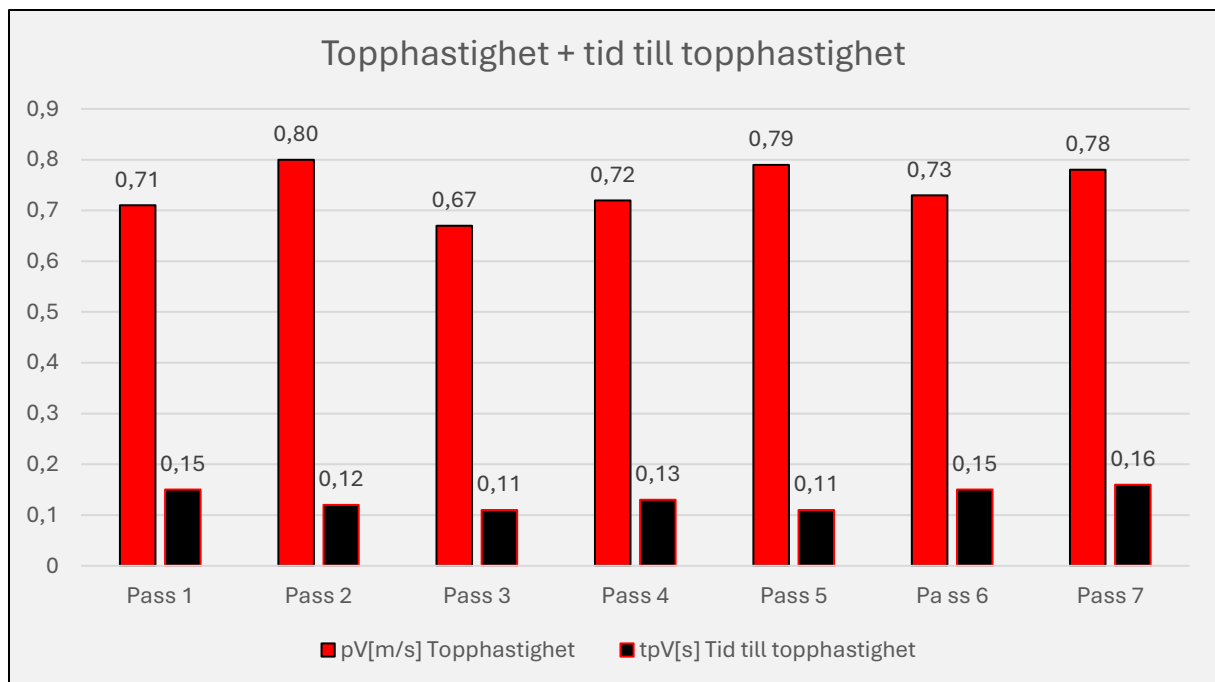
Genomsnittseffekt koncentrisk och excentriskt



Genomsnittshastighet koncentrisk och excentrisk



Tophastighet och tid till tophastighet koncentrisk



Toppacceleration och genomsnittsacceleration koncentriskt samt genomsnitts acceleration excentriskt.

