



Träningsupplägg knäböj.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 110 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 90 kg.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 115 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 92,5 kg.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 120 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 95 kg.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 125 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 97,5 kg.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 130 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 100 kg.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 135 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 102,5 kg.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 140 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 105 kg.

8 träningspass.

2 x 5 reps två ben 145 kg.

2 x 5 reps/ vänster och höger ben 107,5 kg.

Vila mellan serierna 7 minuter.

Frågeställning:

Är det möjligt att förflytta en högre belastning på kortare tid med samma sträcka.

Vid pass 1 på 110 kg tog det 0,29 sekunder att förflytta belastningen 16,4 cm med två ben.

Vid pass 1 på 90 kg tog det 0,32 sekunder att förflytta belastningen 14,6 cm med vänster ben.

Vid pass 8 jämfört med pass 1 med två ben minskade tiden med 0,02 sekunder på vänster ben minskade tiden med 0,03 sekunder.

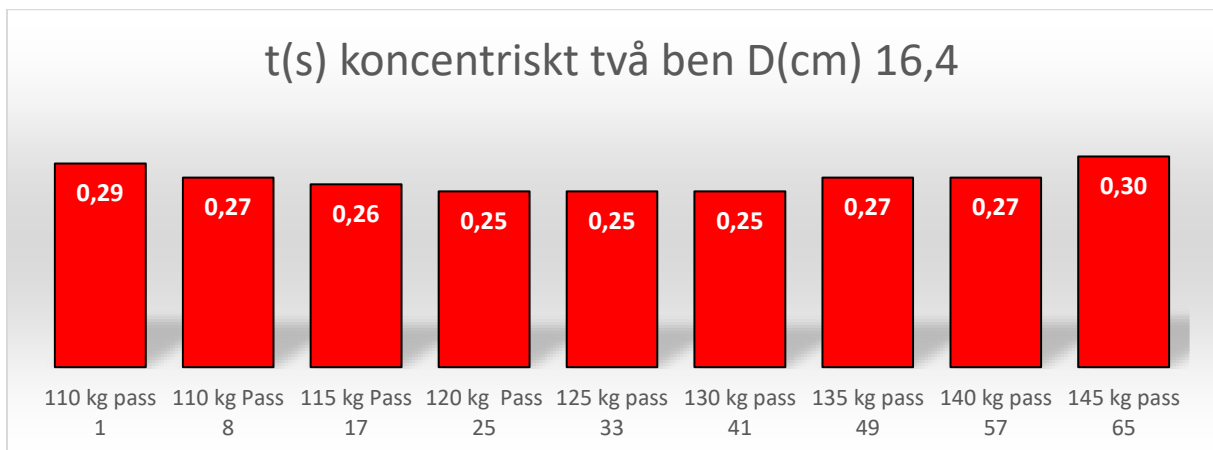
På två ben minskade tiden eller samma tid ända upp till 130 kg. Sedan blev det en ökning med 0,02 sekunder med 135 kg sedan samma tid med 140 kg på 145 kilo öka tiden med 0,03 sekunder.

Intressant här är att det bara skiljer 0,01 sekunder på pass 1 med 110 kg jämfört med pass 65 på 145 kg. Den aktive tappar bara 0,01 sekunder med 35 kg mer på stängen.

På vänster ben ser det lite annorlunda ut. Kortaste tiden var pass 25 med 95 kg. Sedan ökar tiden efterhand när belastningen ökar. När man sedan jämför pass 1 med pass 65 skiljer det endast 0,03 sekunder med 17 kg mer belastning.

Att det skiljer som det gör beror förmodligen på att vänster ben är närmre sitt 1 RM jämfört med två ben.

Det som händer vid denna träningsform är att den in- och intermuskulära koordinationen förbättras, fler snabba fibrer kopplas in, mera samtidigt och med högre frekvens. Som i sin tur leder till en förbättrad maximalstyrka.



t(s) koncentriskt vänster ben D(cm) 14,6

