EGENTRÄNING RFFYSEN

RFFYSEN är ett pass du bör köra upp till fem gånger* i veckan. RFFysen syftar till att kort och gott ”smörja lederna”, öka kroppskontrollen göra dig rörligare och därmed minska skaderisken.

Det behövs ingen stor yta, är inte pulshöjande och kräver inte att du har träningskläder på dig. För dig som är morgonpigg/har möjlighet så är det ett bra sätt att starta dagen på men det är frivilligt och individuellt hur och när du kör ditt pass för att passa in bra i ditt eget schema på ett bra sätt.

Precis som när man är skadad och behöver köra rehab övningar så är detta kanske inte det roligaste passet i din ”prioskala” men får du rutin på detta och gör dessa pass reducerar du risken att skadas, tål mer belastning, blir starkare och får bättre kroppskontroll vilket kommer att gynna din prestation på fotbollsplanen.

*Man kan göra fler också, det är inte skadligt utan snarare bra.

RFFysen 5x15x20



2 varv A-serien (smalt): Rulla ner, böj på knäna, sträck på knäna, rulla upp, luta bakåt



2 varv B-serien (brett): Rulla ner, sitt på huk, lyft armarna uppåt, kom upp till stående, fäll höften bakåt, sträck upp till stående



10 knäböj, 3 sek ner, 3 sek upp



10 armhävningar, 3 sek ner, 3 sek upp



10+10 hamstringsrörlighet





Sätt timer på 15 minuter
Jobba lugnt och kontrollerat igenom alla moment
Starta ett nytt varv om du har tid

RFF P2010 vinter 2023/24

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
MD+2	MD+3	MD-3	MD-2	MD-1	MD	MD+1
Boll utomhus	Boll utomhus	RFFys	RFFys	RFFys	RFFys	RFFys
		Skillsfys inomhus	Teknikanalys		Träningsmatch	Styrka skivstång