

Dashboard

Profil & program

Bibliotek

Tester

NEXT ATHLETE OS

# Bygg snabbhet, styrka och kontrol

Tydlig träning för unga atleter 6–16 år.

Rätt nivå

Tydlig progression

Långsiktig utve

DAGENS PASS

## Dag 1 · Helkropp

Allround-pass med explosivitet, styrka och kontrol genom hela kroppen.

▶ Starta pass

Översikt

PASS

**1/12**

SET

**30/324**

ÖVNINGAR

**13/140**

SENASTE TEST

