Dashboard | Profil & program | Bibliotek | Tester

NEXT ATHLETE OS

Bygg snabbhet, styrka och kontroll.

Tydlig träning för unga atleter 6–16 år.

Rätt nivå | Tydlig progression | Långsiktig utveckling

DAGENS PASS

Dag 1 · Helkropp

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

▶ Starta pass

Översikt

PASS	SET	ÖVNINGAR	SENASTE TEST
1/12	30/324	13/140	↗