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
1/12

SET
30/324

ÖVNINGAR
13/140

SENASTE TEST
↗