NEXT Athlete OS v96 RC25 - Desktop/wide target

Static visual verification target. Run scripts/qa-pdf.mjs for real DOM PDF on a local/deploy browser.

11:22 100 %

NEXT

VÄLKOMMEN TILLBAKA

Alex

Fokus idag. Styrkan imorgon.
Resultat för livet.

12 dagar i rad



DAGENS PASS

60 min

Dag 1 • Helkropp

Basövningar för styrka och kontroll.
Bygg en stark grund.

Starta pass

Översikt

FRAMGÅNGSMÄTARE

33%

FASENS PROGRESS

4 av 12 pass

Isak • 0/3 pass denna vecka

D1 D2 D3

33% PASS 4/12

34% SET 109/324

34% ÖVNINGAR 48/140

SENASTE TEST 10 sek

Håll fokus, lita på processen och njut av resan.

Uppdaterad nyss