NEXT ATHLETE OS

Bygg snabbhet, styrka och kontroll.

Tydlig träning för unga atleter 6-16 år.

Rätt nivå | Tydlig progression | Långsiktig utveckling

DAGENS PASS

ca 50-65

Dag 1 • Helkropp

9-12 år • Utveckling • Fas 1 • Vecka 3

Starta pass | Översikt

FRAMGÅNGSMÄTARE



FASENS PROGRESS

4 av 12 pass

Isak • 0/3 pass denna vecka

D1 | D2 | D3



PASS

4/12



SET

109/324



ÖVNINGAR

48/140



SENASTE TEST

10 sek