NEXT
ATHLETE OS

Program

Välj program för aktiv profil. Kalendern planerar pass utifrån programmet.

REKOMMENDERAT PROGRAM

9–12 år · Utveckling

Snabbhet, styrka, hopp och kontroll.

36 pass | 12 veckor | 3 pass/vecka

Förhandsvisa | Valt program

PROGRAMINNEHÅLL

medicinboll | box/bänk | koner

Explosivitet 33 övningar ›

Cirkel 17 övningar ›