NEXT
ATHLETE OS

NEXT ATHLETE OS

Bygg snabbhet, styrka och kontroll.

Tydlig träning för unga atleter 6–16 år.

Rätt nivå

Tydlig progression

DAGENS PASS

Dag 2 · Helkropp

9–12 år · Utveckling · Fas 1 · Vecka 2

ca 45–60 min

13 övningar

Starta pass

Översikt

FRAMGÅNGSMÄTARE

25%

3 av 12 pass

Isak · 0/3 pass denna vecka

3/12	71/324	35/140	—
PASS	SET	ÖVNINGAR	TEST