NEXT
ATHLETE OS

← Kalender

PASS 2

Helkropp

Koppla ihop snabbhet, hopp och styrka till ett komplett atletpass.

3 block | 13 övningar | 34 set

PASSÖVERSIKT

1	**Uppvärmning**	1 övning
2	**Explosivitet**	5 övningar
3	**Cirkel**	7 övningar