NEXT
ATHLETE OS

Program

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

REKOMMENDERAT PROGRAM

9–12 år · Utveckling

3 pass per vecka. Pass 1 och 2 kan ligga nära, men Pass 3 ska ha vilodag före.

36 pass

12 veckor

3 pass/vecka

Förhandsvisa

Valt program