NEXT
ATHLETE OS

Kalender

Se veckans rytm, hur du ligger till och vad som väntar härnäst.

Vecka 1 · plan

FAS 1 · 3 KLARA · 0 KVAR

Dag 1

Pass 1 · Helkropp
Snabbhet · ca 40–55 min

Klart

PASS 1

Helkropp

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

ca 40–55 min

13 övningar

Explosivitet

Styrka

Översikt

Starta

Dag 2

Pass 2 · Helkropp

Styrka · ca 40–50 min

Klart

Vilodag

Vila

Krävs före Pass 3

Vilodag